ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ

ପଥ୍ୟ



ଡକ୍ଟର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୁସ୍ତକମାଳା-୫

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ

ପଥ୍ୟ

ଡକ୍ଟର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଏମ୍.ବି.ବି.ଏସ୍., ପିଏଚ.ଡି.(ମେଡିସିନ୍)

ଡି.ଏମ୍.ସି.ଏଚ୍, ଡି.ପି.ପି.ଏଚ, ଡି.ଏସି.

ଡକ୍ଟର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପଥ୍ୟ

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ — ୨୦୦୩
ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ — ୨୦୧୧
ପ୍ରକାଶିକା — © ଶ୍ରୀମତୀ ଝରଣା ରଥ
୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟସ୍, ବିବେକାନନ୍ଦମାର୍ଗ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର-୭୫୧୦୦୨
ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଶିଳ୍ପୀ — ହୀରାଲାଲ୍ ବରିହା
ମୁଦ୍ରଣ — ଟେକ୍‌ନୋଆର୍ଟ୍‌ସ୍ ଅଫସେଟ୍
କଲ୍ୟାଣୀନଗର, କଟକ-୭୫୩୦୧୩
ମୂଲ୍ୟ — ଏକଶହ କୋଡ଼ିଏ ଟଙ୍କା

Dr. Rabinarayan Roth

SAMASTANKA PAEEN PATHYA

1st Edition — 2003
2nd Edition — 2011
Publisher — © Mrs. Jharana Roth
409, Vandana Apts. Vivekanand Marg,
Bhubaneswar-751002
Cover — Hiralal Bariha
Printing — Techno Arts Offset
Kalyaninagar, Cuttack-753013
Price — ₹ 120/-

ସୂଚୀପତ୍ର

।। ପ୍ରଥମ କଥା ।।

ରୋଗୀ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଏ । ପରୀକ୍ଷା କରି ଡ଼ାକ୍ତର ଔଷଧ ଲେଖିଦିଅନ୍ତି । କିଛି ରୋଗୀ ପଥ୍ୟ କଣ ଖାଇବେ ପ୍ରଶ୍ନ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସମୟ ନ ଥାଏ ପଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବାପାଇଁ । ଫଳରେ ରୋଗୀ ଅଡୁଆରେ ପଡ଼େ ।

ଅନେକ ରୋଗ ଅଛି ଯାହା ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ପଥ୍ୟର ଭୂମିକା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବହୁମୂତ୍ର କିମ୍ବା ପେଟର ଅମ୍ଳଜାତୀୟ ରୋଗ ଆଦିରେ ପଥ୍ୟର ଭୂମିକା ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ଏ ବିଷୟରେ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଏବଂ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ବୁଝିପାରିଲା ଭଳି ଭାଷାରେ ଲିଖିତ କୌଣସି ପୁସ୍ତକ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ ଲେଖାଯାଇନାହିଁ ।

ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ **"ସମସ୍ତଙ୍କପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ"** ଏବଂ ଏବେ ତାର କ୍ରମଶଃ ଅଂଶ ବା ଦ୍ୱିତୀୟଭାଗ ଭାବେ । **"ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପଥ୍ୟ"** ରଚିତ ହୋଇଛି । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଦୁଇଟି ଯାକ ପୁସ୍ତକ ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ । ତେଣୁ ଏହି ପୁସ୍ତିକାଟି ପାଠକରିବା ପୂର୍ବରୁ **"ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ"** ପୁସ୍ତକଟି ପାଠ କଲେ ଭଲ ।

ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ସିଧାସଳଖଭାବେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ପଥ୍ୟ ଓ ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ ଆଦି ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଜନିତ ସୃଷ୍ଟ ରୋଗ ଓ ରୋଗୀ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ସେହି ଶ୍ରେଣୀୟ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍, ମାନସିକ ଚାପ ମେଦବହୁଳତା, ମଧୁମେହ ବା ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଏବଂ ଗଣ୍ଠିବାତ ଆଦି ପ୍ରଧାନ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ, ଏହି ସବୁ ରୋଗରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପଥ୍ୟର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଆଶା ପୁସ୍ତକାଟି ତାର ପରିପୂରକ ପୁସ୍ତକ **"ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ"** ସହିତ ପାଠକ ପାଠିକା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ପ୍ରଦ ହେବ ।

ଲେଖକ

ଜ୍ୱର ରୋଗରେ ପଥ୍ୟ

ଶରୀରରେ ଉତ୍ତାପ ସ୍ୱାଭାବିକ ତାପମାତ୍ରା (୯୮.୪° ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ କିମ୍ବା ୩୭°ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍)ରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ତାକୁ ଜ୍ୱର କୁହାଯାଏ । ଜ୍ୱର ଏକ ରୋଗନୁହେଁ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଏହା ଏକ ଲକ୍ଷଣ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଜ୍ୱର ଅନେକ ରୋଗଯୋଗୁଁ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ରୋଗ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ : ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ - ପ୍ରତିପିଣ୍ଡଦ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ଆଣ୍ଟିଜେନ୍ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ରିଆକ୍‌ସନ୍), କର୍କଟ ରୋଗ ଆଦି ପ୍ରଧାନ । ବାହ୍ୟିକ କାରଣ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଭୂତାଣୁ ଓ କବକ ଆଦିର ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଆଦି ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ରକ୍ତକୁ ଜ୍ୱର ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ (ପାଇରୋଜେନ୍) ହର୍‌ମୋନ୍ ନିର୍ଗତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହର୍‌ମୋନ୍ ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ରୋଷ୍ଟାଗ୍ଲାଣ୍ଡିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌ରେ ଥିବା ତାପନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଫଳରେ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ବଢ଼ି ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ ।

ଜ୍ୱରର ପ୍ରକାର ଭେଦ :

(କ) ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଜ୍ୱର, ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱର, ଟନ୍‌ସିଲାଇଟିସ୍ ଇତ୍ୟାଦି

(ଖ) ବହୁକାଳିକ ଜ୍ୱର - ଯଥା : ଯକ୍ଷ୍ମା, ଟାଇଫଏଡ୍ ଇତ୍ୟାଦି

(ଗ) ପାଳି ଜ୍ୱର ବା ସବିରାମ୍ ଜ୍ୱର ଯଥା : ମ୍ୟାଲେରିଆ

ଜ୍ୱରରେ ଶାରୀରିକ ଚୟାପଚୟନ :

ଜ୍ୱର ହେଲେ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ବଢ଼ିବା ସହ ଚୟାପଚୟନ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତେଣୁ ଉତ୍ତାପ ଯେତିକି ବଢ଼େ ତଦନୁଯାୟୀ ଦେହରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼େ । ଜ୍ୱର ଯୋଗୁଁ ଦେହରେ ଥିବା ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଭଣ୍ଡାର ଓ ଚର୍ବିଭଣ୍ଡାର ହ୍ରାସପାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଦେହରୁ ଝାଳ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ତଥା ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଓ ପଟାସିଅମ ଅଧିକ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ।

ସାଧାରଣ ପଥ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା :

ସମସ୍ତ ଜ୍ୱରକୁ ସ୍ଥୂଳ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଜ୍ୱର ରୋଗୀର ପଥ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ ରଖାଯିବା ଦରକାର ।

ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ କିଣିବା ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ଲେଖାଥିବା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ଜୀବକାଳ ତାରିଖ ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ ।

୧. ଶକ୍ତି ବା କ୍ୟାଲୋରୀ

ଯଦି ରୋଗୀର ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଅବକ୍ଷୟ ହେଉଥାଏ ବା ଅସ୍ଥିରତା ବଢ଼ିଯାଉଥାଏ ତେବେ ଖାଦ୍ୟରେ ୫୦% ଭାଗ କ୍ୟାଲୋରୀ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ରୋଗୀ ହୁଏତ ଦୈନିକ ୬୦୦ରୁ ୧୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ଖୁବ୍‌ଶିଘ୍ର ତାହା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ।

୨. ପୁଷ୍ଟିସାର

ଜ୍ୱର ଅଧିକଦିନ ଲାଗି ରହିଲେ ରୋଗୀକୁ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ସହ ଏହାକୁ ଉଚ୍ଚ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ପାନୀୟ ଭାବେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

୩. ଶ୍ୱେତସାର

ଖାଦ୍ୟର ଶ୍ୱେତସାର ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଅବକ୍ଷୟ ହୋଇଥିବା ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଭଣ୍ଡାର ପୁଣି ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପାରେ । ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଅତି ସହଜରେ ପରିଶୋଷିତ ହେଉଥିବାରୁ ତାହା ସର୍ବାଧିକ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ବିବେଚିତ ହୁଏ ।

୪. ସ୍ନେହସାର ବା ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ଏହି ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜ୍ୱରରୋଗୀ ପାଇଁ ଛଣାଛଣି ଖାଦ୍ୟ ବା ଅଧିକ ତେଲ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ନେହସାର ପରିମାଣ ସୀମିତ ହେବା ଦରକାର ।

୫. ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ

ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ସୋଡ଼ିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣୀ ସୁପ୍ ବା ପଣାରୁ ଏହା ମିଳିପାରେ । ଫଳରସ ବା କ୍ଷୀରରୁ ମଧ ଏହା ମିଳିଥାଏ ।

୬. ଜୀବସାର

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ଜ୍ୱର ପାଇଁ ଜୀବସାର-ଏ (ଭିଟାମିନ୍ A) ଜୀବସାର-ସି (ଭିଟାମିନ୍ C) ଜୀବସାର-ବି (ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ)ର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଜୀବୀ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ମଧ ଜୀନ୍‌ସାର-ବି ବା ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସର ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଆବଶ୍ୟକତା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ବୟସ୍କମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟି-ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଦରକାର ।

୭. ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ

ଝାଳ ଆଦିରେ ଅଧିକ ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ଗତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଜ୍ୱର ହେଲେ ଦୈନିକ ୨୫୦୦ରୁ ୫୦୦୦ ମି.ଲି. ବା (୨ରୁ ୫ ଲି.) ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପାନୀୟ, ଫଳରସ, ସୁପ୍, ତୋରାଣୀ ତଥା ପାଣି ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ପଚନ ସୁଗମତା :

ଜ୍ୱର ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱଚ୍ଛ ପଚନ ଓ ପରିଶୋଷଣ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟକୁ କୋମଳ ଏବଂ ଗ୍ରାହ୍ୟ କରିବା ଦରକାର । ପ୍ରଥମେ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ପରେ ପରେ ଅର୍ଦ୍ଧ ତରଳ ଏବଂ କଠିନ ଖାଦ୍ୟକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବଧାନ :

ଜ୍ୱର ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତି ୨/୩ ଘଣ୍ଟାରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ପାକପ୍ରଣାଳୀ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ପରେ ରୋଗୀକୁ ଦୈନିକ ୩/୪ ଥର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଜ୍ୱର ଅଳ୍ପ ଦିନ ପାଇଁ ହେଲେ ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ସହଜରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ତାର ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା କମିଯାଇଥିଲେ ବାରମ୍ବାର ତରଳ ଖାଦ୍ୟଦେଇ ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ୱର ଯଦି ଅଧିକ ଦିନ ଲାଗି ରହେ ତେବେ ଉଚ୍ଚ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀର ଖାଦ୍ୟ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଟାଇଫଏଡ୍

ଟାଇଫଏଡ୍ ଏକ ସଂକ୍ରାମକରୋଗ । ସାଲମେନେଲା ଟାଇଫି ନାମକ ଜୀବାଣୁ ଯୋଗୁଁ ଏହା ହୁଏ । ରୋଗୀର ମଳ ଏବଂ ମୂତ୍ରରୁ ଏହି ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ । କେତେକ ସମୟରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସୁସ୍ଥଲୋକ ମଧ୍ୟ ଏହି ଜୀବାଣୁର ବାହକ ହୋଇପାରନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ପିଇବାପାଣି କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ଏହା ବ୍ୟାପେ । ମାଛି ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ :

ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର ବା ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗ ଯୋଗେ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀର ପ୍ରଦାହ ହେବାରୁ ରୋଗୀର ସାମୟିକ ଜ୍ୱର ସହ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ପେଟ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ଓ ଭୋକ ମରିଯାଏ ।

ପଥ୍ୟନୀତି :

ପୂର୍ବବର୍ଣ୍ଣିତ ସାଧାରଣ ଜ୍ୱରର ପଥ୍ୟନୀତି ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗୀ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅନୁସୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମେ କେବଳ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ପରେ ଏହାକୁ ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ କରାଯାଏ । ଜ୍ୱରଥିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ତଥା ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଅଭାବ ଘଟିପାରେ । ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅଭାବ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ରୋଗୀର ଗ୍ରହଣୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ପଦାର୍ଥମାନ ପ୍ରଧାନ ।

ଫଳରସ, ଗ୍ଲୁକୋଜପାଣି, ପଇଡ଼ପାଣି, ବାର୍ଲି, କଷ୍ଟାଡ୍, ଡ଼ାଲିପାଣି, ମସଲା ଓ ରାଗ ବିହୀନ ତରକାରୀ, ଅଣ୍ଡା । ସିଝାମାଛ, ଚିକେନ୍ ସୁପ୍, ଦହି, ଛେନା, ପରିବା ସିଝାଇ ଚକଟା, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ।

ବର୍ଜନୀୟ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା :

ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ଡ଼ାଲ୍‌ମା, ମସଲାଖାଦ୍ୟ ପ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରି, ଭଜା ଓ ଛଣା ଖାଦ୍ୟ, କ୍ରିମ୍‌ସୁପ୍ ।

ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା

ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା ଏକ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ସଂକ୍ରାମକ ଓ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳିକ ଜ୍ୱର । ସାଧାରଣତଃ ରୋଗୀର କାଶଛିଙ୍କ ଆଦିରୁ ନିର୍ଗତ ତରଳ ବିନ୍ଦୁକ ଯୋଗେ ଅନ୍ୟ ଲୋକକୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅନେକ ଥରରେ ବିଭାଜିତ କରି ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଲକ୍ଷଣ :

ସଂକ୍ରମଣର କିଛିଦିନ ପରେ ସାଧାରଣତଃ ରୋଗ ହଠାତ୍ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଜ୍ୱର ଓ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଦେହହାତ ବ୍ୟଥା ଦେଖାଦିଏ । ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ରୋଗୀର କାଶଛିଙ୍କ ହେବାସହ ତଣ୍ଟି ବସିଯାଏ । ଜ୍ୱର ପ୍ରାୟ ଏକ ସପ୍ତାହ ରହେ । ଜ୍ୱର ସାତ ଦିନରୁ ଅଧିକ ରହିଲେ ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ କିମ୍ବା ନିମୋନିଆ ହେବାର ଭୟଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ :

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜ୍ୱରରେ ଅନୁସୃତ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟନୀତି ଏହାପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା

ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ମାଇକୋବ୍ୟାକ୍ଟେରିୟମ୍ ଟ୍ୟୁବରକୁଲୋସିସ୍ ନାମକ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ଅଂଗ ଯଥା : ମସ୍ତିଷ୍କ, ଲସିକାଗ୍ରନ୍ଥି, ଅସ୍ଥି, ବୃକକ୍ ଓ ଚର୍ମ ଆଦି ଏହା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ :

ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଶାରୀରିକ ଅବକ୍ଷୟ ହୋଇଥାଏ । ଦେହଦୁର୍ବଳ ହୁଏ, କାଶ ହୁଏ, କଫ ପଡ଼େ ଓ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ଆରମ୍ଭ ବେଳେ ନିମୋନିଆ ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦିଶେ । କିନ୍ତୁ ରୋଗ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲେ ନିମ୍ନମାନର ଜ୍ୱରହୁଏ । ଚୟାପଚୟନ ହାର ଅଧିକ ହେଲେ ହେଁ ତ୍ରୀବ୍ରଜ୍ୱର ପରି ହୁଏ ନାହିଁ । ଜ୍ୱର ପୁରୁଣାହେଲେ ଶାରୀରିକ ଅବକ୍ଷୟ ବଢ଼ିଚାଲେ । ଜ୍ୱର ସାଧାରଣତଃ ସଂଧ୍ୟାବେଳକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଧିରେ ଧିରେ ରୋଗୀର ଭୋକ କମେ, ଛାତିରେ ବଥା ହୁଏ ଅବଶତାବଢ଼େ, ଓଜନ କମେ କାଶର ମାତ୍ରା ଓ ପ୍ରାବଲ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ କଫରେ ରକ୍ତ ଆସେ । ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଶରୀରର ଅନ୍ୟସ୍ଥାନକୁ ମଧ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇପାରେ । ବିଳମ୍ବହେଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଗର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ ହୋଇପାରେ ।

ଭଜା ଓ ଛଣା ଖାଦ୍ୟ, ଲୁଣିଆ ଏବଂ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପରିହାର କରନ୍ତୁ ।

ପୋଷଣତତ୍ତ୍ୱ

ଶକ୍ତି ବା କ୍ୟାଲୋରୀ :

ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ ଚୟାପଚୟନର ମାତ୍ରା ଅନ୍ୟରୋଗ ପରି ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇନଥାଏ । ତେଣୁ ଦୈନିକ ୨୫୦୦ ରୁ ୩୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଓଜନ୍‌କୁ ବଜାୟ ରଖିହୁଏ । ତେବେ ରୋଗୀର ଉଚ୍ଚତା ଅନୁଯାୟୀ ଯାହା ଓଜନ ହେବାକଥା ତାଠାରୁ ଶତକଡ଼ା ଦଶଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧିକ ଓଜନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର :

ପୁଷ୍ଟିସାରର ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା ୮୦ରୁ ୧୨୦ ଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ବେଶି ।

ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ :

ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ କରି କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଲୌହ, ଫସଫରସ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହା ଯଥାକ୍ରମେ ଶରୀରର ତନ୍ତୁ, ରକ୍ତ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ତରଳ ପଦାର୍ଥର ପୁନର୍ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ରୋଗୀ ଦୈନିକ ଅନ୍ୟୁନ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ କ୍ଷୀର ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ସବୁଜ ପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଜୀବସାର :

ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ ଜୀବସାର-ଏ (Vitamin A) ର ଚୟାପଚୟନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ରହିବା ଦରକାର । ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁର ପୁନର୍ଗଠନରେ ଭିଟାମିନ୍-ସି ର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ତେଣୁ କମଳା ରସ, ଲେମ୍ବୁ, ଅଂଳାକୋଳି ଆଦି ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହୃତ ଆରସୋନିଆଜିଡ୍ ଓ ପାଇରିଜିନାମାଇଡ୍‌ର ଏକ ବିପକ୍ଷ ଧର୍ମୀ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ।

ଗ୍ଲୁଟାମିକ୍ ଏସିଡ଼ର ସଂଶ୍ଲେଷଣକୁ ଏହା ବ୍ୟାହତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଦୈନିକ ୫୦ରୁ ୧୦୦ ମି.ଲି.ଗ୍ରାମ୍ ପାଇରିଡ଼କ୍ସିନ୍ ଖାଇଲେ ଏହି ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ମୁକ୍ତ ରହେ ଓ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଦାହ ହୁଏନାହିଁ ।

ପଥ୍ୟନୀତି

ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ପୁଷ୍ଟସାର ସମ୍ପନ୍ନ, ଉଚ୍ଚ ଜୀବସାର ଯୁକ୍ତ, ଉପଯୁକ୍ତ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଯୁକ୍ତ ତଥା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି କୋମଳ ହେବା ବିଧେୟ ।

୧. ପଥ୍ୟ ପରିଚାଳନା : ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ କୋମଳ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତି ଉତ୍ତେଜକ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ୱାଦ, ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବର୍ଜନୀୟ ।

୨. ରୋଗୀର ଭୋକମରିଯାଇଥିବାରୁ ତାର ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଇଚ୍ଛା ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ରୋଗର ତୀବ୍ର ଅବସ୍ଥାରେ ଉଚ୍ଚକ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ତରଳଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପରେ ନିୟମିତ ଭାବେ କଠିନ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଏ ।

୪. ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟରେ ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଉଚ୍ଚମାନର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବା ଦରକାର ।

୫. ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ତେଲଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଅତିମାତ୍ରାରେ ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ, ମସଲା ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀ ପାଇଁ ବର୍ଜନୀୟ ।

ପୃଥୁଳାଙ୍ଗ ଓ କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗରେ ପଥ୍ୟ

ପୃଥୁଳାଙ୍ଗ ଓ ମେଦବହୁଳତା ଏକ ରୋଗ । ଦୁଃଖର କଥା ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ଅନେକାଂଶ ଲୋକ ଏହାକୁ ଉତ୍ତମସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭାବୁଥିଲେ । ଆଜିକାଲି ଶିକ୍ଷିତ ସଂପ୍ରଦାୟ ମେଦବହୁଳତା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଚେତନ ହେଲେଣି । ପୃଥୁଳାଙ୍ଗ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ତଥା ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅସମର୍ଥ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷକରି ପୃଥୁଳାଙ୍ଗମାନେ ଅଳ୍ପାୟୁଷ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ଘାତ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ପିତ୍ତକୋଷରୋଗ, ଗଣ୍ଠିପିଡ଼ା ଓ ପ୍ରଦାହ ଆଦି ଅନେକ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ହେଲେ ହେଁ ଅଧିକାଂଶତଃ ଏହା ମାତ୍ରାଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ପାନୀୟ ଜଳର ନିରାପତ୍ତା ଉପରେ ସନ୍ଦେହ ଥିଲେ ପାଣି ଫୁଟାଇ ପିଅନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଯେତିକି କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳେ ସେଥିରୁ କମ ବ୍ୟୟ ହେଉଥିଲେ, ଅବ୍ୟବହୃତ କ୍ୟାଲୋରୀ ମେଦ ରୂପେ ଜମା ହୋଇ ପୃଥୁଳାଙ୍ଗ ଘଟାଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ନ୍ୟୁନୀକରଣ ଖାଦ୍ୟ : ମେଦବହୁଳ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଏକ ଋଣାତ୍ମକ ଶକ୍ତିର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ପଥ୍ୟର ଉପଦେଶ ନେଇପାରନ୍ତି । ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣଠାରୁ ପ୍ରତିଦିନ ୫୦୦ ରୁ ୧୦୦୦ କି.କ୍ୟାଲୋରୀ କମ୍‌ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମେଦହ୍ରାସ ହୁଏ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରତିସପ୍ତାହରେ ଅଧାରୁ ଏକ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରତି ମାସରେ ଏ ପଦ୍ଧତିର ପୁନର୍ବିଚାର ହେବା ଦରକାର । ପ୍ରଥମ ମାସରେ ସାଧାରଣତଃ ୩ କି.ଗ୍ରା. ଓଜନ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନ୍ୟୁନୀକରଣ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ରହିବା ଦରକାର ।

ଓଜନ୍ ବଜାୟ ରଖିବା ପଥ୍ୟ :

ଥରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଓଜନ ହାସଲ ହୋଇଗଲେ ଦୈନିକ ୧୫୦୦ରୁ ୧୮୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଦ୍ୟ ଅନୁମୋଦିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅତି ମେଦ ବହୁଳ ବ୍ୟକ୍ତି (୩ୟ ଗ୍ରେଡ୍‌ର ପୃଥୁଳତା) ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ମାତ୍ର ୫୦୦ ରୁ ୮୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଦୈନିକ ସୁପାରିଶ କରାଯାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟତଃ କ୍ୟାଲୋରୀ ବିହୀନ ଖାଦ୍ୟ ବା ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପଥ୍ୟ ନୀତି :

ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ (ସୋଡ଼ିଅମ୍ ବ୍ୟତୀତ) ଓ ଜୀବସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ କରାଯାଏ । ଅଧିକ ପରିମାଣର ପାନୀୟ ଏବଂ ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।

ଦୈନିକ ଅନ୍ୟୁନ ୨୫୦ ମି.ଲି. ଆଇଟା କିମ୍ବା ପାଶ୍ଚରାଇଜ୍‌ଡ କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ ।

ଶକ୍ତି/କ୍ୟାଲୋରୀ :

ବ୍ୟକ୍ତିର ଉଚ୍ଚତା ଅନୁଯାୟୀ ଆଦର୍ଶ ଓଜନ ଯାହା ହେବା ଉଚିତ୍ ସେହି ଓଜନର କି.ଗ୍ରା. ପ୍ରତି ୨୫ କ୍ୟାଲୋରୀ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କର୍ମଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏବଂ ୨୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଳସ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଜଣେ ୬୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କର୍ମଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ୧୫୦୦ କି.କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ ଅଳସ ସ୍ୱଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ୧୨୦୦ କି.କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର : ଶରୀର ଓଜନର କି.ଗ୍ରା. ପ୍ରତି ୦.୮ରୁ ୧ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ତନ୍ତୁ ପୁନର୍ଗଠନ ତଥା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ।

ଶ୍ୱେତସାର : ଭାତ, ଆଳୁ, ଚିନି ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶ୍ୱେତସାର ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବାରଣ କରାଯାଏ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଚିନିକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିହାର କରିବା ଦରକାର । ଫଳ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କଦଳୀ, ସେଓ ଆଦିକୁ (ଯେଉଁଥିରେ ଶ୍ୱେତସାର ଅଧିକ ଥାଏ) ପରିହାର କରାଯାଏ ।

ସ୍ନେହସାର : ତୈଳ ବୀଜ ତଥା ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ମାନଙ୍କରେ ତୈଳ ଅଂଶ ଅଧିକ ଥାଏ ତାହା ବର୍ଜନ କରାଯାଏ । କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ହେଲେ ସର ବିହୀନ କ୍ଷୀର ପିଆଯାଏ । ଦହି ଖାଇଲେ ବି ଉପରୁ ସର ବାହାର କରି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଜୀବସାର : ବହୁଦିନ ଧରି ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ବାରଣ କରାଯିବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ନେହସାର ଦ୍ୱାରା ଦ୍ରବୀଭୂତ ଜୀବସାର-ଏ ଏବଂ -ଡ଼ି (ଏ ଓ ଡ଼ି) ଅଭାବର ଶୀକାର ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଜୀବସାର-ଏ ଏବଂ -ଡ଼ି ଦିଆଯିବା ବିଧେୟ ।

ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ : ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ବାରଣ କରାଯାଇଛି । ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଅଧିକ ପାଣି ଦେହରେ ରହି ଓଜନ ବଢ଼ାଏ ।

ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ : ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏକଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ଆପେ ଆପେ କମିଯାଏ ।

ତନ୍ତୁ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ : ତନ୍ତୁ ବହୁଳ ତଥା ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀ ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସବୁଜ ଶାଗ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା, ସାଲାଡ୍, ଗଜା ମୁଗ, ବୁଟ ଆଦିକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ପୃଥୁଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ଲାଭଦାୟକ । ପ୍ରଥମତଃ ଏହାର

ପୋଷଣ ଅଭାବ ଜନିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶାରୀରିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ ।

କ୍ୟାଲୋରୀ ମୂଲ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ନିଷେଧ ହୋଇଥିଲା ବେଳେ ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ମିଳିଯାଏ । ତୃତୀୟତଃ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଖାଇହୁଏ ଏବଂ ପେଟ ପୁରା ଶାନ୍ତି ମିଳେ । ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ରକ୍ତର କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ହ୍ରାସ ପାଏ । ସର୍ବୋପରି ଏହା ଚୋବେଇ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ପେଟ ଭିତରକୁ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଯାଏ । ଫଳରେ ପୃଥୁଳତା ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ : ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଅଧିକାଂଶ ମେଦବହୁଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଳସ ଜୀବନ ଯାପନ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାପାଇଁ ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀ ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ସାଙ୍ଗକୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବ୍ୟାୟାମ ଆବଶ୍ୟକ । ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଫଳରେ ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖର୍ଚ୍ଚ ବଢ଼ିଯାଏ । ଫଳରେ ଓଜନର ସଠିକ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ ।

ସାମାଜିକ ସମର୍ଥନ : ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱଳ୍ପାହାର ତଥା ବ୍ୟାୟାମ ଆଦି କରୁଥାଏ, ସେତେବେଳେ ପରିବାର ଏବଂ ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ ମାନଙ୍କଠାରୁ ନୈତିକ ସମର୍ଥନ ଓ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମସ୍ତ ଦିଗରୁ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେବାପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଦରକାର । କେତେକ ସମୟରେ ନିଜ ଇଚ୍ଛାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କିମ୍ୱା ଦମନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

କଣ ଖାଇବା ଓ କାହିଁକି ଖାଇବା ?

ଖାଦ୍ୟ	କାରଣ
● ପରିବା/ସାଲାଡ୍	ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ତନ୍ତୁ ବହୁଳ
● ତୈଳ ବିହୀନ ରୁଟି/ଚପାତି	ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର, ତନ୍ତୁ ବହୁଳ, ଅଧିକ ଶାନ୍ତି
● ଇଡ଼ଲୀ ଭଳି ସିଝା ଖାଦ୍ୟ ଓ ପତଳା ଡ଼ାଲି ବା ସମ୍ବର	ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଉଚ୍ଚ ପୁଷ୍ଟିସାର
● ପତଳା ସୁପ୍ / ଝୋଳ	ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଅଧିକ ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ, ଅଧିକ ପରିମାଣ
● ଶିଝା କିମ୍ୱା ପୋଡ଼ା ମାଛ	ଉଚ୍ଚମାନର ପୁଷ୍ଟିସାର ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀ
● ଚା/କଫି (ବିନା ଚିନିରେ)	ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀ

ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ବିଚାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚୟନ ଦ୍ୱାରା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପୋଷକ-ଉପାଦାନ ସମ୍ବଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଖାଦ୍ୟପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

୧. ପୃଥୁଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଥମେ ବୁଝାଇବାକୁ ହୁଏ ଯେ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ କେବଳ ଏକମାତ୍ର ପନ୍ଥା ରହିଛି । ଶରୀର ଯେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ।

୨. କୌଣସି ପ୍ରକାରର ବେଲ୍ଟ ବା ସେହି ଶ୍ରେଣୀର ପଦାର୍ଥ ବା ଓଜନ ହ୍ରାସକାରୀ କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଦ୍ୱାରା ଓଜନ କମାଇବା ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀର ଭ୍ରମାତ୍ମକ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଭୁଲି ଯଥେଷ୍ଟ ଅର୍ଥ ଓ ସମୟ ଅଯଥା ଅପଚୟ କରିଥାନ୍ତି ।

୩. ଓଜନ ହ୍ରାସକାରୀ ଖାଦ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ଉପାଦାନ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । କେବଳ କ୍ୟାଲୋରୀ କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ କରାଯାଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ବହୁଳ ଉପାଦାନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୪. ସଠିକ୍ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବା ଏକ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ହେବା ଉଚିତ୍ । ବିଶେଷ କରି ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମିଷ୍ଟାନ୍ନକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ ।

୫. ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ କେବଳ ନ୍ୟୁନୀକରଣ ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଖାଦ୍ୟରେ ଗୃହୀତ କ୍ୟାଲୋରୀ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ୍, ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଫଳରେ ଦେହର ମେଦହ୍ରାସ ଓ ମାଂସପେଶୀର ବୃଦ୍ଧିହୁଏ । ରକ୍ତଚାପ କମେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଓ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ଆଦି ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ପୃଥୁଳତା ଯୋଗେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଜଟିଳତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ମୋଟା ହେବାରୁ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଉପରେ ଅଧିକ ଭାର ପଡ଼େ । ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ବଥା ହୁଏ । ଅଣ୍ଟାଧରେ । ଅଣ୍ଟା ଓ ଆଣ୍ଠୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ ।

ମୋଟା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମଧୁମେହ ରୋଗ ଅଧିକ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ତା' ଛଡ଼ା ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥର ଏବଂ ଗାଉଟ୍‌ରୋଗ ଏପରି ଲୋକଙ୍କୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

ପୃଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଧମନୀ ଆଦିରେ ଚର୍ବି ଜମାହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତ ଚାପ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅବସ୍ଥାରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭିପ୍ରେତ ମିଳିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଜଟିଳତା ଛଡ଼ା ପୃଥୁଳବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୁର୍ଘଟଣା ଅଧିକ ହୁଏ । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ମାନେ ମୋଟା ହେଲେ ନାନାଦି ପ୍ରକାରର ଗର୍ଭ ଓ ପ୍ରସବ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ ମୋଟା ହୋଇଗଲେ ନ୍ୟୁନ ମାନସିକତାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଦେଖାଯାଏଯେ ପୃଥୁଳତା ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାରେ ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୋଇଥାଏ । ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କର ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ, ବୃହଦାନ୍ତ୍ର, ମହିଳାଙ୍କର ଜରାୟୁ, ପିତ୍ତକୋଷ, ସ୍ତନ ଏବଂ ଡ଼ିମ୍ବକୋଷର କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ପୃଥୁଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପାକପ୍ରଣାଳୀର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ତଥା ଚର୍ମ ରୋଗ ମେଦବହୁଳ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗ ଶରୀର

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଓଜନ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ମାନଦଣ୍ଡଠାରୁ ଶତକଡ଼ା ଦଶ ଭାଗକମ୍ ଥାଏ ତାଙ୍କୁ କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗଶରୀର କୁହାଯାଏ । ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ପୃଥୁଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଥିବାବେଳେ ଅନୁନ୍ନତ ଦେଶ ବା ଅଞ୍ଚଳରେ କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗ ଶରୀର ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟନୀତି ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞତା ଏହାର ମୁଖ୍ୟକାରଣ । କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତି ଯକ୍ଷ୍ମା ଆଦି ଅନେକ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଉପଯୁକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରୀ ତଥା ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିର ମଥାରେ କେଶ ଟାଆଁଶା ଦିଶେ । କେଶ ଝଡ଼େ । ରାତିରେ ନିଦ ହୁଏନାହିଁ । ଶରୀରରୁ ଉତ୍ତାପ କମିଯାଏ । ଦେହ ଶେତା ପଡ଼ିଯାଏ । କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀ ଶୁଖି ଦେହ ଓ ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ଦିଶେ । ନଖ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ପାଦରେ ପାଣିଜମି ଫୁଲେ ।

କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗର କାରଣ :

୧. **ଉପବାସ** - ଏହା ଖାଦ୍ୟାଭାବ କିମ୍ବା କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଉପବାସ ହେତୁ ବା ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ନ୍ୟୁନୀକରଣ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଫଳରେ ଶରୀରରୁ ପ୍ରଥମେ ଚର୍ବି କମିଯାଏ ଏବଂ ପରେ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଅନ୍ତନାଳୀୟ ମାଂସପେଶୀ କ୍ଷୟ ହୋଇଯାଏ ।

ଶିଶୁକୁ ୪ରୁ ୬ ମାସ ହେବାଯାଏଁ କିନ୍ତୁ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୨. **କ୍ଷୟରୋଗ** - ଯକ୍ଷ୍ମା, ମଧୁମେହ, କର୍କଟ-ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗେ କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗ ହୋଇ ପାରେ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀକୁ ଟନିକ୍ ଦେଲେ ମଧ ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ । ଟନିକ୍ ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ ଭୋକ ହୁଏ ମାତ୍ର ଓଜନ ବଢ଼େନାହିଁ । ତେଣୁ ଟନିକ୍‌ରେ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ ନ କରି ସେଥିରେ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ପୋଷଣକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ୍ ।

୩. କେତେକ ମାନସିକସ୍ଥିତି ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଦ୍ୟରେ ଅବହେଳା କରୁ ଥିବାରୁ କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗ ହୋଇପାରେ । ୧୫ରୁ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସ ମଧରେ ଥିବା କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ କ୍ଷୁଧାମାନ୍ଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗ ହୋଇପାରେ ।

୪. **ବିଶ୍ରାମହୀନତା** - ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିଶ୍ରାମହୀନ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ ରତ ରହିବାରୁ କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗର ଶୀକାର ହୁଅନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା :

କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚକ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ, ଉଚ୍ଚ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଉଚ୍ଚ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ତଥା ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଦରକାର । ପ୍ରଥମେ କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗର ବା ସ୍ୱଳ୍ପାହାରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାର ଆବଶ୍ୟକ ।

କ୍ୟାଲୋରୀ : କ୍ଷୀଣାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଶକ୍ତିଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦରକାର । ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟଅନୁଯାୟୀ କ୍ୟାଲୋରୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୁଏ । ତେବେ ସେ ଅଳସ ବା ମଧମ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥିଲେ ତାଙ୍କର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣର ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ହାରାହାରି ୫୦୦ରୁ ଅଧିକ କି.କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ତେବେ ଏହି ବୃଦ୍ଧିକୁ ଧିରେ ଧିରେ ବଢ଼ାଇ ଏକ ସପ୍ତାହ ମଧରେ ଦୈନିକ ୫୦୦ କି.କ୍ୟାଲୋରୀ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର : କ୍ଷୟ ହୋଇଥିବା ତନ୍ତୁର ପୁନର୍ଗଠନ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ଓଜନର କି.ଗ୍ରା. ପ୍ରତି ୧.୨ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଚ୍ଚମାନର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇଲେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି ଘଟେ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ୪-୬ ମାସ ହେବାପରେ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ନେହସାର : ଭଜା ଓ ଛଣାଖାଦ୍ୟ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ପତଳାଝାଡ଼ା ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚମାନର ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ । ସର, ଲହୁଣୀ ଓ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତେଲ ଉଚ୍ଚଶ୍ରେଣୀୟ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ତେବେ ମୁଖ୍ୟ ଭୋଜନର ପୂର୍ବରୁ ଏସବୁ ଖାଇଲେ ଭୋକ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଏହା ଖାଇବା ବିଧେୟ ।

ଶ୍ୱେତସାର : ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ହେବା ଦରକାର । ଆଳୁ, ବିଭିନ୍ନ ଶୃଙ୍ଖଳା ମିଠାଫଳ, ମିଷ୍ଟାନ୍ନ, ଜାମ୍, ଜେଲି ତଥା ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ସହିତ ଆମିଷ ଉପାଦାନକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭୋଜନର ସଂଖ୍ୟା ମଧ ବଢ଼ାଯାଇ ପାରେ । ସହଜରେ ହଜମ ତଥା ଅଧିକ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । କ୍ଷୀରି କଟ୍‌ଲେଟ୍, ବିଭିନ୍ନ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ, ଆଳୁ ଚିପ୍‌ସ, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ : ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଆଉ ଅଧିକ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ବା ଜୀବସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ ।

ପାନୀୟ : ଖାଦ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ବା ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପାଣି ପିଇବା ଅନୁଚିତ୍ । ତେବେ ଖାଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣିପିଇବା ଭଲ ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ବାହିକାମୟ ପ୍ରଣାଳୀର ରୋଗମାନଙ୍କରେ ପଥ୍ୟ

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରୋଗ ଯେ କୌଣସି ବୟସ୍କ ଏବଂ ଯେ କୌଣସି ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ୪୦ ବର୍ଷ ପରେ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ତଥା ସ୍ୱଚ୍ଛ କର୍ମଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଧିକ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ଧମନୀ ହୋଇ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରୋଗ ହେଲେ ତାହା ହୃତ୍‌ପେଶୀ, ହୃଦାବରଣ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଧମନୀ ସମୂହ କିମ୍ବା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡସ୍ଥ କପାଟିକାକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ । ହୃଦ୍‌ଘାତ ଯୋଗୁଁ ସବୁବେଳେ ମୃତ୍ୟୁ ଯେ ନିଶ୍ଚିତ ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସେଭଳି ରୋଗୀ କେତେକ ସଂମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । କେତେକ ଅସମର୍ଥ ବା ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଶାଗ ଜାତୀୟ ଏବଂ ସବୁଜ ପରିବା, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ଏବଂ ଫଳ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିଭିନ୍ନ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ :

୧. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଶିଷ୍ଟତା :

ପ୍ରଥମତଃ ପୁରୁଷମାନେ ମହିଳାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଦୁଇ ଗୁଣ ଅଧିକ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ତେବେ ୭୦ ବର୍ଷ ପରେ ଉଭୟ ପୁରୁଷ, ନାରୀ ସମ ପରିମାଣରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ମଧ୍ୟବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୁଏ । ୫୦ରୁ ୫୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସର୍ବାଧିକ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ହେବାର ମଧ୍ୟ ପ୍ରମାଣ ଅଛି । କେତେକ ପରିବାରରେ ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ଚର୍ବିଅଂଶ ରହୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଯଦି ବାପାଙ୍କୁ ୫୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଓ ମା କୁ ୬୫ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବାର ଜଣାଯାଏ ତେବେ ତାଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ବାପା ମାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ନ ଥିଲେ ତାଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶତକଡ଼ା ଆଠ ଭାଗ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହି ଜଣେ ବା ଉଭୟେ ପୂର୍ବରୁ ଏଥିରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ ସନ୍ତାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥାକ୍ରମେ ୧୬% ବା ୩୨% ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଓ ବିଭିନ୍ନ ହୃଦ୍‌ରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଟାଇପ୍-ଏ ପ୍ରକୃତିର (ଯିଏକି ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚାଭିଳାଷୀ ବେଗଗାମୀ ତଥା ଆଶୁ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ କାମୀ) ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଅଧିକ ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

୨. ସ୍ୱଅର୍ଜିତ ପ୍ରକୃତି :

(କ) ମାନସିକ ଚାପ : ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ପେଶାର ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥା : ଡ଼ାକ୍ତର, ବ୍ୟାଙ୍କ ଉଚ୍ଚ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ଏବଂ ବଡ଼ କମ୍ପାନୀର ଉଚ୍ଚ କର୍ମକର୍ତ୍ତା ମାନେ ଗଭୀର ମାନସିକ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଯେଉଁ ଯୁବ ଅଫିସରମାନେ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ପଦୋନ୍ନତି ପାଇ ସଫଳତାର ଶୀର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆତ୍ମୀୟ ମାନଙ୍କ ତିରୋଧାନ ଓ ପରୀକ୍ଷାରେ ଅସଫଳତା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଦୁଃଖଦ ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହୋଇପାରେ ।

(ଖ) ଧୂମପାନ : ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ । କାରଣ ଏହା H.D.L ର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ହ୍ରାସ କରାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇବା ପଦ୍ଧତିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ରକ୍ତ ବାହିକାମାନଙ୍କରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୁଏ ।

କିଶୋର-କିଶୋରୀ ମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

(ଗ) ଅଳସ ଜୀବନ/ସ୍ୱଳ୍ପ କର୍ମଶୀଳତା : ଅଳସଜୀବନର ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମଠମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ତିନି ଗୁଣ ଅଧିକ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଶିକର ହୁଅନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିର ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ଯୋଗୁଁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କମିଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଡ୍ରାଇଭରମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କଣ୍ଡକ୍ଟର୍‌ମାନଙ୍କୁ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ହୁଏ । ସେହିପରି ପୋଷ୍ଟମାଷ୍ଟର୍ ଅପେକ୍ଷା ପୋଷ୍ଟମ୍ୟାନ୍‌କୁ ଏହା କମ୍ ହୁଏ । ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ଯେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଫଳରେ ଦେହରେ H.D.L ର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୁଏ । ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଦୈନିକ ୪୫ ମିନିଟ୍ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଚାଲିବା ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ଘାତକୁ ଅନେକାଂଶରେ ପ୍ରତିଷେଧ କରିହୁଏ ।

(ଘ) ପୃଥୁଳତା : ପୃଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ବଡ଼ିମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ (Body Mass Index) ଯେଉଁ ପୁରୁଷଙ୍କର ୨୭.୮ରୁ ଅଧିକ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କର ୨୭.୩ରୁ ଅଧିକ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ଯଦି ପୁରୁଷର ଅଣ୍ଟା ଓ ନିତମ୍ବର ଅନୁପାତ ୦.୯ରୁ ଅଧିକ ଓ ମହିଳାଙ୍କର ସେହି ଅନୁପାତ ୦.୮ରୁ ଅଧିକ ଥାଏ ସେଠି ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ ।

(ଙ) ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ : ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଯକୃତ୍‌ରେ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ୍ ଅଧିକ ହୁଏ । ତା ଛଡ଼ା L.D.L ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଚିନି ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ । ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି ମାତ୍ରା ହେବାରୁ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ସଂଶ୍ଲେଷଣ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଥାଏ । ଅଧିକ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଯୋଗୁଁ ମେଦବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରେ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଲେ ପ୍ଲାଜ୍‌ମା କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ ବଢ଼ିଥାଏ ଫଳରେ ରୁଢ଼ି ଧମନୀ ହୋଇପାରେ । ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲର ସ୍ତର ବଢ଼ିଯାଏ । ଅଧିକ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ଖାଇବାରୁ ରକ୍ତ ସ୍ତମ୍ଭନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମଧୁମେହରୋଗ ଥାଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତର ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ୍ ସ୍ତର ବଢ଼ିଗଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଥାଏ । ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ଲହୁଣୀ, ମାଂସଚର୍ବି ଇତ୍ୟାଦିରେ ଅଧିକ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ଥାଏ । ଘିଅ, ବନସ୍ପତି ଘିଅ ଓ ନଡ଼ିଆତେଲରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚର୍ବି ରହିଥାଏ । ଯେଉଁ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଫା (ପଲିଅନ୍‌ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍) କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ବା ନ ଥାଏ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ପଶୁପକ୍ଷୀ ଜନ୍ତୁରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ତୈଳ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବିଧେୟ ।

(ଚ) ପିଇବା ପାଣି : ଦେଖାଯାଏ କଠିନ ଜଳ ପିଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମୃଦୁଜଳ ପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ କମ୍ ହାରରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଶୀକାର ହୁଅନ୍ତି । ଜଳରେ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ଓ ମ୍ୟାଗ୍‌ନେସିୟମ୍ ବୋଧହୁଏ ରକ୍ତର କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।

(ଛ) ମଦ୍ୟପାନ : ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତଯେ ମଦ୍ୟପାନ ଏକ ନିଶା ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱଳ୍ପମଦ୍ୟପାନ ପରେ ପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଯୋଗୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ଏବଂ କ୍ଷତି କରେ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱଳ୍ପମଦ୍ୟପାନ (ଦୈନିକ ୩୦ରୁ ୬୦ ମି.ଲି.) ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ H.D.L ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଫଳରେ ରୁଦ୍ଧୀଧମନୀ ଓ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଆଶଙ୍କା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ରହେ ।

୩. ପଛଦପଟ୍ଟ ଅବସ୍ଥା (ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଅବସ୍ଥା)

(କ) ରକ୍ତଚାପ : ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଯଦି ରକ୍ତଚାପ ୧୪୦/୯୦ ବା ତହିଁରୁ କମ୍ ଥାଏ ତେବେ ସେଥିରେ ୩୫% ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ରକ୍ତଚାପ ଯଦି ୧୪୦/୯୦ରୁ ୧୬୦/୧୦୦ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ ତେବେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ୫୦% ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ରକ୍ତଚାପ ୧୬୦/୧୦୦ରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ୬୫% ହୋଇଥାଏ ।

(ଖ) ମଧୁମେହ : ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ଦୁଇ ଗୁଣ ହୋଇଥାଏ । ଯୁବତୀ ବା ମଧ୍ୟବୟସ୍କା ନାରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଚାରି ଗୁଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଫଳରେ ରକ୍ତବାହିକା, ରକ୍ତ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଆଦି ସମସ୍ତ ଅଂଗ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ତେଣୁ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ରୁଦ୍ଧୀଧମନୀ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶି ।

(ଗ) ଅତି ବସାରକ୍ତତା (ହାଇପରଲିପିଡ଼ିମିଆଁ) ରକ୍ତରେ ଅଧିକ କୋଲେଷ୍ଟୋରଲ୍, L.D.L ଓ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ୍ ଥିଲେ ତାକୁ ଅତିବସାରକ୍ତତା କୁହାଯାଏ । ସ୍ୱଚ୍ଛଳ ପରିବାର ମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଅତିବସାରକ୍ତତା ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ ।

ବନସ୍ପତି, ଘିଅ ଏବଂ ଲହୁଣୀର ବ୍ୟବହାର ଅତି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଚର୍ବିର ଭାଗ :

(କ) ପ୍ରଥମେ ଏହା ପାକସ୍ଥଳୀରୁ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରକୁ ଯାଇ ପରିଶୋଷିତ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟ ରସଭାବେ ଏହା ଯକୃତ୍‌କୁ ଯାଏ ।

(ଖ) V.L.D.L ରକ୍ତ ବାହିକାବାଟେ ଯାଇ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଚର୍ବିକୁ ବାଣ୍ଟିଦିଏ । ଏହି ଶୂନ୍ୟ V.L.D.L ଗୁଡ଼ିକ ପରେ L.D.L ରେ ପରିଣତ ହୁଅନ୍ତି ।

(ଗ) କେତେକ L.D.L ଖଣ୍ଡ ରକ୍ତ ବାହିକାର କାନ୍ଥରେ ଲାଗି ରହି ଏହାକୁ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ କରେ ।

(ଘ) H.D.L ଅଣୁଗୁଡ଼ିକ L.D.L ଅଣୁକୁ ରକ୍ତନାଳୀରୁ ହଟାଇ ଆଣି ଯକୃତ୍‌ରେ ପୁନର୍ବାର ପହଞ୍ଚାଏ । ସେଠାରେ L.D.L ପୁନଃ ବିଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇ V.L.D.L ରେ ପରିଣତହୁଏ । କିମ୍ବା ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର H.D.L ପରିମାଣ ଅଧିକ ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତବାହୀ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସୁରକ୍ଷିତ ଥାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବି ରହିଲେ ତାହା L.D.L ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ରକ୍ତବାହିକା ମାନଙ୍କରେ ଜମାହେବା ଫଳରେ ରକ୍ତବାହୀନାଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇପାରେ ବା ରୁଦ୍ଧ ହୋଇପାରେ । ଏହି ସଙ୍କୁଚନ ବା ରୁଦ୍ଧତା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ରକ୍ତବାହିକା ରେ ଦେଖାଦେଲେ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହୋଇଥାଏ ।

ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତର ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା ।

କୋଲେଷ୍ଟରଲର ପ୍ରକାର		ମି.ଗ୍ରା./ଲି.
• ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍	(୧୫୦-୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା.)	< ୨୦୦
• କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍	(୩୬-୬୫ ମି.ଗ୍ରା.)	> ୪୦
• L.D.L କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍	(<୧୩୦ ମି.ଗ୍ରା.)	< ୧୫୦
• V.L.D.L. କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍	(୨୫-୪୦ ମି.ଗ୍ରା.)	< ୪୦
• ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ୍	(୪୫-୧୭୦ ମି.ଗ୍ରା.)	

ପୃଥୁଳତା ଓ ମେଦବହୁଳତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅତି-ଭୋଜନ ପରିହାର କରିବା ଦରକାର ।

ପଥ୍ୟ ପରିଚାଳନା :

ହୃଦ୍‌ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ ପରିଚାଳନା ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନିଟି ଚିନ୍ତନ ଉପରେ ଆଧାରିତ ।

ପ୍ରଥମତଃ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ବଜାୟ ରଖିବା ଉଚିତ । ତୃତୀୟତଃ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ରମଟି ଗ୍ରହଣ ଯୋଗ୍ୟ ହେବା ବିଧେୟ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ହୃଦ୍‌ରୋଗର ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ନିମ୍ନ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷକରି ନିମ୍ନ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚର୍ବି ଓ ନିମ୍ନ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍, ନିମ୍ନ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ଓ ଜୀବସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ପୁଫା (PUFA) ତଥା ଉଚ୍ଚ ତନ୍ତୁଳ ଖାଦ୍ୟ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କ୍ୟାଲୋରୀ :

ବୟସ, ଉଚ୍ଚତା, ଓ ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ଆଶାନୁରୂପ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଓଜନର ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ସାମାନ୍ୟ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରାଇବା ହିତକର । ବ୍ୟକ୍ତି ପୃଥୁଳକାୟ ହୋଇଥିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଦୈନିକ ୧୦୦୦ରୁ ୧୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶରୀରର ଓଜନ କମିଗଲେ ଚୟାପଚୟନ କମି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ବେଗ ଓ ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଏ । ଫଳରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତେଣୁ ହୃଦ୍‌ଘାତର ପରବର୍ତ୍ତୀ କିଛି ଦିନ ମୃଦୁପୋଷଣ ଶରୀର ପକ୍ଷେ ହିତକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ଚର୍ବି :

ପ୍ରଥମତଃ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିଷେଧ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମୋଟ୍ ଆବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲୋରୀର ୨୦%ରୁ କମ୍ ଚର୍ବି ଦିଆଯାଇପାରେ । କାରଣ ଚର୍ବିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ କରିଲେ ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ଅବସାଦ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚର୍ବି ଏକକ ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ଚର୍ବି ଓ ବହୁ ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ଚର୍ବିକୁ ୧:୧:୧ ବା ସମଅନୁପାତରେ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚର୍ବି ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପକ୍ଷେ

ଶରୀର ଓଜନକୁ ବାଞ୍ଛନୀୟ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କ୍ଷତିକାରକ କିନ୍ତୁ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକକ ଓ ବହୁଳ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବି ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ । ଯେଉଁ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ/ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳର ଅନୁପାତ ୦.୫ରୁ ଅଧିକ ଥାଏ ତାହା ଶରୀର ପାଇଁ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହି ଅନୁପାତ ୦.୫ରୁ କମ୍ ଥିଲେ ସେଭଳି ତୈଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହାନୀକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ପୁଫା ବା ବହୁଳ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳର ଅନେକ ଉପକାରୀ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ରକ୍ତ ବାହିକା ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତଜମାଟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଏହା ବିଳମ୍ବନ କରାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ V.L.D.L ର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ହ୍ରାସ ପାଏ । L.D.L ର ନିଷ୍କାସନରେ ମଧ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ନିମ୍ନରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ତୈଳୀୟ ପଦାର୍ଥର ପୁଫା/ସମ୍ପୁର୍ଣ୍ଣୀ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳର ଅନୁପାତ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା ।

ଚର୍ବିଳ ପଦାର୍ଥର ନାମ	**ପୁଫା/ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ**
ସାଫ୍ଲାୱାର ତେଲ	୮.୨
ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ	୬.୪
ମକା ତେଲ	୪.୪
ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ	୪.୦୭
ସିସେମ୍ ତେଲ	୨.୬୬
କପାମଞ୍ଜି ତେଲ	୧.୯୬
ନଡ଼ିଆ ତେଲ	୦.୦୪
ଲହୁଣୀ	୦.୬

ଜଣାଯାଏ ଯେ, ମାଛରେ ପୁଫା ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥାଏ । ସପ୍ତାହରେ ୨/୩ଥର ୧୦୦ରୁ ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମାଛ ଖାଇଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ ବୋଲି ଜାତୀୟ ପୋଷଣତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ହାଇଦ୍ରାବାଦ ମତଦେଇଛି । ଚୀନା ବାଦାମ ତେଲ ଓ ଧାନଚଷୁର ତେଲରେ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣର ପୁଫା ରହିଥିବାର ଜଣାଯାଏ ।

ଲୁଣର ସୀମିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର ।

କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ :

ଖାଦ୍ୟରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣ ୩୦୦ ଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯକୃତ୍ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୨ ଗ୍ରାମ୍ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଯଦି ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ପରିମାଣ ୨୬୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ଅଧିକ ଥାଏ ତେବେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗେ ଏହାକୁ ହ୍ରାସ କରାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଚର୍ବି ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ପରିମାଣ କମ୍ ଥାଏ । ଏହା ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରାଇବାରେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଲହୁଣୀ, ଚର୍ବି, ସର, ଅଣ୍ଡାକେଶର, ବୃକକ୍, ଯକୃତ୍, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଲାଲ୍‌ମାଂସରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଥାଏ । ଏହାର ପରିମାଣ କମ୍‌ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ, ମାଛ, ସମସ୍ତ ତୈଳବୀଜ ଜାତ ତେଲ, ସରବିହୀନ କ୍ଷୀର, ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ପ୍ରଧାନ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟଯେ, କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସମ୍ଭବ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର ।

ରୁଢ଼ୀ ଧମନୀର ପ୍ରତିରୋଧକରିବା ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଚିନାବାଦାମ ତେଲ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ କିମ୍ବା ସୋୟାବିନ୍ ବା ସୋରିଷ ତେଲରେ ରନ୍ଧନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶ୍ୱେତସାର :

କ୍ୟାଲୋରୀର ହ୍ରାସ କରାଯାଉଥିବାରୁ ଶ୍ୱେତସାର ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚିନି ଅଳ୍ପ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଥିବା ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ୍ କମିଥାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜୀବସାର, ଖଣିଜପଦାର୍ଥ :

ଦୈନିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁମୋଦନ ଅନୁସାରେ ଏସବୁ ପଦାର୍ଥ ଦିଆଯାଏ । ତେବେ ରୁଢ଼ୀ ଧମନୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଆମିଷ ଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଆମିଷଜାତୀୟ ଚର୍ବି, ଯକୃତ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ବୃକକ୍, ଅଣ୍ଡାଆଦି ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନିଷେଧ କରାଯାଉଥିବାରୁ ଜୀବସାର-ଏ ର ଅଭାବ ଘଟିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତେଣୁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବସାର-ଏ (Vitamin A) ଅତିରିକ୍ତ ଭାବେ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସୋଡ଼ିୟମ୍ :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ନିଷେଧ କରାଯାଏ । ଦୈନିକ ୧୬୦୦ରୁ ୨୩୦୦ ମି.ଗ୍ରା ଯାଏ ସୋଡ଼ିୟମ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଯଦି ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା

ଖାଦ୍ୟ ନିରାପଦ ଓ ପରିଷ୍କାର ହେବା ବିଧେୟ ।

ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥାଏ ତେବେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଅଧିକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନିଷେଧ କରାଯାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖାଇବା ସୋଢ଼ା, ବିସ୍କୁଟ, ଲୁଣି ଲହୁଣୀ, ଚିପ୍‌ସ୍, କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲେକ୍, ଅଣ୍ଡା, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, ପେଷ୍ଟ୍ରି, ଆଚାର, ସସ୍, ବିଟ୍, ବିରି, ଫୁଲକୋବି, ଧନିଆ, ହେଙ୍ଗୁ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଆଦି ପ୍ରଧାନ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ :

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ରୋଧଗଳିତାଂଶ (myocardial infarction) ହେଲେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରର ରକ୍ତ ସଂଚାଳନକୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ନ କରି ଆବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦ୍‌ଘାତରେ ପ୍ରଥମ କେତେଦିନ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କିଛି କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦେବା ବିଧେୟ । ଏହି ସମୟରେ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହାରାହାରି ଦୈନିକ ୮୦୦ରୁ ୧୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଦେଖି ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ ।

ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଏହି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପେଟ ଫୁଲେଇଲେ ତାହା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନ ହାରରେ ଅନିୟମିତତା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏହ ବ୍ୟତିତ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେହି ଜଣେ ଖୁଆଇ ଦେବା ଦରକାର ହୁଏ । ବେଶି ଚୋବାଇବାକୁ ପଡୁ ନ ଥିବା ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ରୋଗୀକୁ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରଥମ ୨/୩ ଦିନ କେବଳ ରୁମ୍ ଉତ୍ତାପରେ ଥିବା ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଦିଆଯାଏ । ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଗରମ କିମ୍ବା ବରଫାକୃତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଚା', କଫି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ତେଜକ ପାନୀୟ ରୋଗୀକୁ ଦିଆଯାଏନାହିଁ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ରୋଗୀକୁ ଦିଆଗଲେ ଭଲ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ପେଟ ଫୁଲିଯିବ ସେ ସବୁଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ଅଣ୍ଡା (କେବଳ ଧଳାଅଂଶ) ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଆଦି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ସରବିହୀନ କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଉଚିତ୍ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ମଧ୍ୟମଭାବେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ନିଷେଧ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୈନିକ ୨ ଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୋଡ଼ିଅମ ଦିଆଯାଇପାରେ । ତେବେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଏବଂ ସମ୍ପୃର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବିଳ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ କରାଯାଏ । ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର ପ୍ରଥମ କେତେଦିନ ଦୈନିକ ୧୦୦୦ରୁ ୧୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇ ଥର ମୁଖ୍ୟ ଭୋଜନ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଦୁଇ ଥର ଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଶୋଇବାକୁ ଯିବାର ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶେଷହେବା ଦରକାର । ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଆମୋଦ ଦାୟକ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିଲେ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଏଭଳିବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ ।

କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ହ୍ରାସକାରୀ ଖାଦ୍ୟବସ୍ତୁ :

ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଥିଲେ ତାହା କୋଲେଷ୍ଟରଲ ହ୍ରାସ କରାଏ । ସେଓ ଓ ପିଜୁଳୀ ଆଦିରେ ଥିବା ପେକ୍‌ଟିନ୍ ରକ୍ତରୁ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ମଳ ଯୋଗେ ଷ୍ଟିରଏଡ୍ ନିଷ୍କାସିତ କରିଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଥିବା ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସ୍‌ରାଇଡ୍ ଏବଂ H.D.L ଉପରେ ଏହାର କିଛି ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ଶିମ୍ବ, ମୁଗ, ବିରି, ହରଡ଼, ମଟର, ବିନ୍, ବରଗଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦିର କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟାଯୋଗେ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସପାଏ ଓ ଫେବ୍ରିନୋଜେନ୍‌ର ସ୍ତର ମଧ୍ୟ କମିଯାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତର ଜମାଟ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଆଶଙ୍କା କମିଯାଏ ଏବଂ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ରୋଧଗଳିତାଂଶ ହୁଏନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ହଳଦୀ, ମୁଗ, ପିଆଜ ଏବଂ ରସୁଣର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ହ୍ରାସକାରୀ ଶକ୍ତି ରହିଛି । ଧାନ ଚଷୁରୁ ନିର୍ଗତ ତେଲ ଏବଂ ସଜନା ଛୁଇଁର ମଧ୍ୟ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ହ୍ରାସକାରୀ ଶକ୍ତି ରହିଛି ।

ରୁଦ୍ଧି ଧମନୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଚର୍ବି ଯୁକ୍ତ, ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ କିଛି ଲଘୁପାକ ବା ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ବିଧେୟ । ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ପାଲକ୍‌ପନିର୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚୋପାଯୁକ୍ତ ଡ଼ାଲି ସରଯୁକ୍ତ କ୍ଷୀର ପରିବର୍ତ୍ତେ ସରବିହୀନ କ୍ଷୀର, ଫଳରସ ମିଶା କ୍ଷୀର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗୋଟା ଫଳ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆଳୁଚିପ୍‌ସ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପୋଡ଼ା ପାମ୍ପଡ଼ ବା ଭଜା ପାମ୍ପଡ଼ (ବିନା ତେଲରେ)ଅଣ୍ଡା ଆମ୍‌ଲେଟ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅଣ୍ଡାପୋଚ୍, ଲସି ସ୍ଥାନରେ ଘୋଳ ଦହି, କେକ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପାଉଁରୁଟି ଭଲ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗାଜର ହାଲୁଆ ପରିବର୍ତ୍ତେ କଞ୍ଚା ଗାଜର, ଭାତ ଯାଗାରେ ରୁଟି, ଘିଅ, ବନସ୍ପତି କିମ୍ବା ଲହୁଣୀ ପରିବର୍ତ୍ତେ ତେଲ, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ କଟା ଫଳ, ପରଟା ପରିବର୍ତ୍ତେ ରୁଟି ଓ ଦୋସା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଇଡ୍‌ଲି ସୁପାରିଶ୍ କରାଯାଇଛି ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ପଥ୍ୟ

ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ରକ୍ତଚାପ ୧୨୦/୮୦ ମିଲିମିଟର ପାରଦ କୁହାଯାଏ । ଏହାର ଲବ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ୧୨୦ ହୃଦ୍‌କୁଞ୍ଚନ ବେଳର ଚାପକୁ ସୂଚାଏ ଏବଂ ହର ବା ଭାଜକ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ୮୦ ମି.ମି. ପାରଦ ହୃଦ୍‌ପ୍ରସାର ସମୟର ଚାପର ସୂଚନା ଦିଏ । ତେବେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ହୃଦ୍‌ପ୍ରସାର ସମୟର ଚାପରେ ବୃଦ୍ଧି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇପାରେ ଯଥା :

୧. ମୃଦୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ୨. ମଧ୍ୟମ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ୩. ପ୍ରବଳ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ

ମୃଦୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପରେ ହୃଦ୍ ପ୍ରସାର ଚାପ (ଭାଜକ ସ୍ଥାନରେ ରହୁଥିବା ରକ୍ତଚାପ) ୯୦ରୁ ୧୦୪ ମି.ମି. (ପାରଦ) ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରାଇବା, ସୋଡ଼ିୟମ ନିଷେଧ କରିବା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ମଧ୍ୟମ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ହୃଦ୍‌ପ୍ରସାର ଚାପ ୧୦୫ରୁ ୧୧୯ ମି.ମି. ପାରଦ ହୋଇଥାଏ । ମୃଦୁଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପଥ୍ୟ ସହିତ ବିଟାବ୍ଲକର୍ସ ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ ।

ପ୍ରବଳ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୃଦ୍ ପ୍ରସାର ଚାପ ୧୨୦ ରୁ ୧୩୦ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ମୃଦୁ ଓ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପରେ ନିଆଯାଉଥିବା ପଦକ୍ଷେପ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଔଷଧ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ବିଚାର କରି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଲକ୍ଷଣ : ଅନେକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏନାହିଁ । ତେବେ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ମୁଣ୍ଡବୁଲା, ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବା ନିଃଶ୍ୱାସ ଫୁଲିବା, ଛାତିରେ କଷ୍ଟହେବା, ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ନ ହେବା ଏବଂ ବିନା କାରଣରେ ହାଲିଆ ଲାଗିବା ଆଦି ପ୍ରଧାନ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି : ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୁକ୍ତ, ନିମ୍ନଚର୍ବି ଯୁକ୍ତ, ନିମ୍ନ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଯୁକ୍ତ ତଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ।

ପଥ୍ୟପରିଚାଳନା :

କ୍ୟାଲୋରୀ : ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ପୃଥୁଳକାୟ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ତାଙ୍କର ବର୍ଦ୍ଧିତ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନ କରାଇବା ଦରକାର । ବ୍ୟକ୍ତିର ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ଯେତିକି ଓଜନ ହେବା ଉଚିତ୍ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତି କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ପିଛା ପ୍ରାୟ ୨୦ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ, ସ୍ୱଳ୍ପ କର୍ମଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଓ ୨୫ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କ୍ରିୟାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ମଦପାନ କିମ୍ୱା ଧୂମପାନ କରୁଥିଲେ ତାହା ହ୍ରାସ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର : ଦୈନିକ ୫୦ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀରର ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ ଅଧିକ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଥିବାରୁ କେତେକ ପଥ୍ୟବିଶାରଦ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୈନିକ ୨୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ ସୀମିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଚର୍ବି : ଚର୍ବି ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ରୁଢ଼ି ଧମନୀ ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ନିଷେଧ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଦୈନିକ ବିଭିନ୍ନ ତେଲ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଶ୍ୱେତସାର : ସହଜ ଉପଲବ୍ଧ ଶ୍ୱେତସାର ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସୋଡ଼ିୟମ୍ (ଲୁଣ) : ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଲୁଣ ରହିଲେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଖାଦ୍ୟରେ ସୋଡ଼ିୟମଥିବା

ଚିନିର ବ୍ୟବହାର ଅତି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହେବା ବିଧେୟ ।

ଲୁଣକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ତେବେ ସୋଡ଼ିୟମ ଓ ପଟାସିୟମର ଅନୁପାତ ରକ୍ତରେ ବଜାୟ ରଖିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉପଯୁକ୍ତ ଅନୁପାତରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ଖାଉଥିଲେ ତାହା କେତେକାଂଶରେ ସୋଡ଼ିୟମସ୍ତରକୁ ରକ୍ଷାକରିପାରେ । ଆମେରିକାର ହାର୍ଟ ଆସୋସିଏସନ୍ ମୃଦୁ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନକୁ ଦୁଇ ଗ୍ରାମ ଓ ମଧ୍ୟମ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଏକଗ୍ରାମ୍ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ନେବାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଏ ।

ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ନିଷେଧ କରାଯାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ ଖାଇବା, ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର, ଲୁଣ ଦ୍ୱାରା ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା : ଆଚାର ଓ ବନ୍ଦ ଟିଣରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ଆଳୁ ଚିପ୍‌ସ୍ ଓ ମିକ୍‌ଶ୍ଚର ପରି ଅତ୍ୟଧିକ ଲୁଣି ଖାଦ୍ୟ, ଲୁଣି ଲହୁଣୀ, ଛେନା, ବରଫୀକୃତ ଚଣା, ମଟର, ଶୁଖୁଆ, ଲୁଣିମାଛ, ଆଜିନୋମୋଟୋ, ଖାଇବାସୋଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ : କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପର ଆପାତନ ହାର ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ରକ୍ତରେ ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ସ୍ତର

ବ୍ୟକ୍ତିର ୨୦ ବର୍ଷରୁ ୬୦ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ଧୀରେ ଧୀରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥାଏ । ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଋତୁ ବିରତି ହେବା ପରେ ପରେ ହଠାତ୍ କରି ଏହା ବଢ଼ିଥାଏ । ତେବେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୬୦ ବର୍ଷ ପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭେଦ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଯୋଗେ ହେଉଥିବା ମୃତ୍ୟୁ ସାଧାରଣତଃ ରକ୍ତରେ ଥିବା କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥାଏ । ୨୧୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ଅଧିକ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ହେଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ସ୍ତରରୁ କମ୍ ପରିମାଣର କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଥିଲେ ବି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ହେଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍‌ଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍, ରକ୍ତରେ ଥିବା କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍‌କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରେନାହିଁ । ପରନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଯେଉଁ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଜିନିଷଥାଏ

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ପୋଷକ ଉପାଦାନ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ଦରକାର ।

ତାହା ରକ୍ତର କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ କ୍ଷୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଅନେକକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାଇବା ଜନ୍ମଗତ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ : କୋଲେଷ୍ଟରଲ ବଢ଼ିବାର କୌଣସି ସ୍ପଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଘାତର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ । ୫୦% ଭାଗ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କର ୫୦ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ଜାନ୍ଥୋମା ବା ପୀତାର୍ବୁଦ ହୋଇ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅର୍ବୁଦ । ସାଧାରଣତଃ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଉପରେ ଅବସ୍ଥିତ ପେଶୀ ରଜ୍ଜୁ ଓ ହାତ ପାପୁଲିର ପୃଷ୍ଠ ଭାଗରେ ବିଭିନ୍ନ ପେଶୀ ରଜ୍ଜୁରେ ଦେଖାଦିଏ ଓ ଆଖିର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ବି ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଏହି ଅର୍ବୁଦ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲ୍ ବି ଥାଇପାରେ ।

ପରିଚାଳନା ଓ ପ୍ରତିଷେଧ : ପିଲାଦିନରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାରା ଜୀବନ L.D.L. କୋଲେଷ୍ଟରଲର ସ୍ତରକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିମ୍ନହାରରେ ରଖିପାରିଲେ ଅନେକ ହୃଦ୍‌ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ସାରାଜୀବନ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଔଷଧ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚର୍ବି ଅତିଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ପୁଫା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତ ତୈଳ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ଚର୍ବି ସ୍ତରକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ନୀତି ନିୟମ ମାନିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ଖାଦ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନତା ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପରିହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଏବଂ ଶର୍କରାଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି ବର୍ଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଅଧିକ ଲୁଣ ପରିହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିଲେ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜୀବନ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟି ଏକ ମୌଳିକ ପ୍ରାକ୍-ଆବଶ୍ୟକତା ।

ଅମ୍ଳଜନିତ ପେଟରୋଗ

ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଅମ୍ଳ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ । ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ କୌଣସି କାରଣରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ପାକସ୍ଥଳୀ, ଡ଼ିଓଡ଼େନମ୍ ଆଦି ଯନ୍ତ୍ରାଂଶର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକଝିଲ୍ଲୀ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଅଲ୍‌ସର ବା ଘା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଏସବୁକୁ ସାଧାରଣତଃ ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲ୍‌ସର୍ କୁହାଯାଏ ।

ଅଲ୍‌ସର୍ ବା ଘା' କିପରି ହୁଏ ?

ସ୍ୱାଭାବିକତଃ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକଝିଲ୍ଲୀର ଉପରେ ଏକ ଅଠାଳିଆ ଆବରଣ ଏହାକୁ ରସାୟନିକ, ତାପଜ ଏବଂ ଭୌତିକ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷାକରେ । ତଥା ଏହାକୁ କୋମଳ ଓ ମସୃଣ ରଖେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ପ୍ରୋଷ୍ଟା ଗ୍ଲାଣ୍ଡିନ୍ ନାମକ ଏକ ରସାୟନିକ ସ୍ଥାନିକ କ୍ଷରଣରୁ ଆସି ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକଝିଲ୍ଲୀକୁ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷାକରେ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ କୋଷର ପୁନଃସ୍ଥାପନ ଓ ଅଣୁକୋଷିକାର (Micro-circulation) ସ୍ଥାପନ ଓ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଆଦି କରାଇ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକଝିଲ୍ଲୀକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ତୃତୀୟତଃ ୟୁରୋଗାଷ୍ଟ୍ରୋନ୍ ନାମକ ଅନ୍ୟ ଏକ ରସାୟନ ପଦାର୍ଥ ପାକସ୍ଥଳୀର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକଝିଲ୍ଲୀରୁ ଏକପକ୍ଷେ ଅମ୍ଳକ୍ଷରଣରେ ହ୍ରାସଘଟାଏ ଓ ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ଥ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକଝିଲ୍ଲୀରେ ନୂତନ କୋଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏହାକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଅମ୍ଳ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ଶ୍ଳୈଶିକ ଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରତିରୋଧଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସନ୍ତୁଳନ ରହିଥାଏ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହା ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ଅମ୍ଳକ୍ଷରଣ ଅଧକ ହୁଏ କିମ୍ବା ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀର ଅତୁଟତା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ଫଳରେ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକଝିଲ୍ଲୀ କ୍ଷତ ହୁଏ ଏବଂ ତା'ର ନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ଅମ୍ଳପ୍ରଭାବରୁ ଘା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଯୋଗୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଏହା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ଆସ୍ପିରିନ୍, ମଦ୍ୟ, ଅନ୍ୟ କେତେକ ଔଷଧ, କଫି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ :

ପେଟର ଉପରି ଭାଗରେ ବ୍ୟଥା ଓ ଛାତିର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଜ୍ୱଳନ ହୁଏ । ବେଳେବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ନଳୀ ଭିତରେ ଅମ୍ଳ ପଶି ଆସିଲେ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଖାଇବାର ଏକ ରୁ ତିନି ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଏସବୁ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ କିଛି ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଅମ୍ଳ ବିରୋଧୀ ଔଷଧ (Antacid) ଖାଇଲେ ଏହିବ୍ୟଥା ଅପସରି ଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ବିବିଧତା କେବଳ ସ୍ୱାଦପାଇଁ ନୁହେଁ ବରଂ ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ।

ଉପର ପେଟରେ ଅନେକ ସମୟରେ କଷ୍ଟ ଓ ବାୟୁଦୋଷ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ପେଟରେ ନିଷ୍କ୍ରୀୟ ସକ୍ରିୟ ଅମ୍ଳ ଖୋଲାଥିବା ସ୍ନାୟୁରେ ଲାଗିବାଯୋଗୁଁ ଏଭଳି ହୋଇଥାଏ ।

ଯଦି ଅଲ୍‌ସର୍‌ରୁ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହେଉଥାଏ ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାନ୍ତି କଫି ରଙ୍ଗର ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ତାଜା ରକ୍ତମଧ ଆସିପାରେ । ଅଲ୍‌ସରରୁ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ହେବାର କୌଣସି ସଂକେତ ଦେଖିଲେ ତାହାର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

ରୋଗର କାରଣ :

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ହେଲିକୋବ୍ୟାକ୍ଟର୍ ପାଇଲୋରୀ ନାମକ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଜିନ୍ ଗୁଣ ସୂତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ବାପା ମା'ଙ୍କର ଏହି ରୋଗଥିଲେ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କୁ ମହିଳାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ତିନି ଗୁଣ ଅଧିକ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ୨୦ରୁ ୪୦ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ଆପାତନ ହାର ଅଧିକ । ମାନସିକଚାପ ଯୋଗୁଁ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଭାବପ୍ରବଣତା ଏବଂ ସ୍ନାୟବିକ କାରଣରୁ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଅଧିକ କ୍ଷତ ହୁଏ ଏବଂ ତାର ଗତିଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଫଳରେ ଅଲ୍‌ସର୍ ଅଧିକ ହୁଏ । ଅଧିକ ଉତ୍ତେଜକ ତଥା ଜ୍ୱଳନକାରୀ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରଭାବରେ କ୍ଷତ ଅଧିକ ହୁଏ । କେଫିନ୍, ମଦ୍ୟ, ଆସ୍ପିରିନ୍ ଓ ନିକୋଟିନ୍ ଆଦି ଘା ଶୁଖେଇବା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ବ୍ୟାହତ କରେ । ଲଙ୍କା, ଗୋଲମରିଚ, ଅଦା, ଗରମ ମସଲା, ମାଂସଝୋଳ, କଡ଼ା ଚା ଓ କଫି ଆଦି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଅମ୍ଳ କ୍ଷରିତ ହୁଏ ଓ ଅବସ୍ଥାରେ ଅବନତି ଘଟେ । ଭାରତରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଗହମ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଭାତ ଖିଆ ଲୋକଙ୍କୁ ଅଲ୍‌ସର୍ ବେଶୀ ହୁଏ ।

ରୋଗ ନିରୂପଣ :

୧. ପେଟର ବ୍ୟାରିୟମ୍‌ମିଲ୍ ଏକ୍‌ସ୍‌ରେ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଲ୍‌ସର୍ ଥିଲେ ଜଣାପଡ଼େ ।

୨. ଏଣ୍ଡୋସ୍କୋପୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପତଳା ଲହକା ଫାଇବର୍ ଅପ୍‌ଟିକ୍ ନଳୀକୁ ପେଟରେ ପୁରାଇ କୌଣସି ଠାରେ ଘା ଥିଲେ ଦେଖିହୁଏ । କର୍କଟ ରୋଗ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦ୍ୱାରା ଜଣାପଡ଼ିଯାଏ । ପରୀକ୍ଷାଟି ୧୫/୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ନିଏ ।

ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ଗୌଣ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଏବଂ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେତେକ ଅମ୍ଳବିରୋଧୀ ଔଷଧ (antacid) ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଔଷଧ ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ନିର୍ଗତ ମାତ୍ରାଧିକ ଅମ୍ଳକୁ ନିଷ୍କ୍ରୀୟ କରିଦିଏ । ଅନ୍ୟ ଏକ ଦଳୀୟ ଔଷଧ ପାକସ୍ଥଳୀର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଶକୁ ଅବରୋଧ କରି ଅମ୍ଳକ୍ଷରଣକୁ ବନ୍ଦ କରାଏ । ଏବଂ ଏକ ତୃତୀୟ ଦଳର ଔଷଧ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ଝିଲ୍ଲୀର ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ।

ପଥ୍ୟ ପରିଚାଳନା :

ଅମ୍ଳରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ସାଧାରଣତଃ କୋମଳଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଭୌତିକ ରସାୟନିକ ଓ ତାପଜ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜ୍ୱଳନହୀନ ଖାଦ୍ୟଯୋଗୁ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକଝିଲ୍ଲୀ ଜ୍ୱଳନରୁ ରକ୍ଷାପାଏ, ଅମ୍ଳର କ୍ଷରଣ କମ୍ ହୁଏ, ଫଳରେ ବ୍ୟଥା ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ କୋମଳ ଖାଦ୍ୟ ବାଛିବାରେ ଅତି କଠୋର ନୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଏନାହିଁ ।

ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ :

କ୍ଷୀର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକଝିଲ୍ଲୀକୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଯୋଗେ ପାକସ୍ଥଳୀର କ୍ଷରଣ ବଢ଼ିପାରେ । ତଥାପି କ୍ଷୀରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଏଡ଼େଇ ହେବନାହିଁ । କାରଣ ଘା' ଶୁଖିବା ପାଇଁ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଆମିନୋଅମ୍ଳ ଯୋଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କୋଷର ପୁନର୍ଗଠନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଚର୍ବି :

ମଧ୍ୟମଧରଣର ଚର୍ବି ଖାଦ୍ୟରେ ଦେଲେ ତାହା ପାକସ୍ଥଳୀରେ କ୍ଷରଣ ଓ ଗତିଶୀଳତାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ଅଲ୍‌ସର୍ ରୋଗୀପାଇଁ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ।

ଆସ୍କର୍ବିକ୍ ଅମ୍ଳ (ଜୀବସାର-ସି)

ଏହା କ୍ଷତପୂରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉନଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ଯଥା : ଗୋଟା ଶସ୍ୟ, କଞ୍ଚାଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଏବଂ ରସାୟନିକ ଖାଦ୍ୟ, ଜ୍ୱଳନ

ଶିଶୁ, କିଶୋର-କିଶୋରୀ ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷୀର ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ ।

ସୃଷ୍ଟିକାରୀ, ଯଥା: ମାଂସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ମସଲାଖାଦ୍ୟ, କଫି, ମଦ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗୀପାଇଁ ବର୍ଜନୀୟ । ଲଙ୍କା ମରିଚରେ ଥିବା କ୍ୟାପ୍‌ସାଇସିନ୍, ପାକସ୍ଥଳୀର କୋଷକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରି କଷ୍ଟ ଦେଇଥାଏ । ଅତି ଗରମ କିମ୍ବା ବରଫାକୃତ ଖାଦ୍ୟ କଷ୍ଟଦାୟକ । ତେଣୁ ବର୍ଜନୀୟ । କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ପେଟର ଗ୍ୟାସହୁଏ । ବନ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି, ପିଆଜ, ଉଲ୍‌କୋବି ଏବଂ ଭଜା ଓ ଛଣାଖାଦ୍ୟ ବର୍ଜନୀୟ । ଅଧିକ ତନ୍ତୁଳ ଖାଦ୍ୟ ରୋଗୀପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ।

ଖାଦ୍ୟ ପରାମର୍ଶ

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଖାଦ୍ୟ ପରାମର୍ଶ ଦେଲାବେଳେ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୁଚି, କାର୍ଯ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଓ ଜୀବନ ଯାତ୍ରା ପ୍ରଣାଳୀ ଉପରେ ବିଚାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତଦନୁଯାୟୀ ଏକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ପେଟରେ ତୀବ୍ର ବ୍ୟଥା ହେଲା ବେଳେ ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ବର୍ଜନୀୟ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ନାହିଁ । ପରେ ଘା' ବା କ୍ଷତପୂରଣ ହୋଇ ବ୍ୟଥା ଲାଘବ ହେବାପରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୁଚି ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ବିଚାର କରି ସାମାନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ମୁକ୍ତ ଓ ଉଦାର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟ ବିଚାର କଲାବେଳେ ମୁଖ୍ୟତଃ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

(କ) ଖାଦ୍ୟର କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ରୋଗୀ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବା ଦରକାର ।

(ଖ) ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ସୁଚିନ୍ତିତ ଭାବେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ବାଛିବା ଉଚିତ୍ । ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭବ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପରିହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଗ) ନିୟମିତ ସମୟରେ ଆହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ବାରମ୍ବାର ସ୍ୱଳ୍ପାହାର କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଭଲ ।

(ଘ) ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଆହାର ମଝିରେ କିଛି ପୁଷ୍ଟିସାରଯୁକ୍ତ ଜଳଖିଆ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

(ଙ) ଅତ୍ୟଧିକ ଆହାର ସର୍ବାଦୌ ବର୍ଜନୀୟ । ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଲେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଟାଣିହୋଇ ଅଧିକ ଅମ୍ଳ କ୍ଷରିତ ହୁଏ ।

(ଚ) ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୁଚି, ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଓ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଶକ୍ତି (କ୍ୟାଲୋରୀ) ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ତୈଳ, ତୈଳବୀଜ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଘୃତ (ନଟ) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

(ଛ) ଏକ ଆମୋଦପୂର୍ଣ୍ଣ, ଉତ୍ତେଜନା ବିହୀନ ପରିବେଶରେ ଭୋଜନ କରାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବା ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା ଆଦିକୁ ଆହାର ବେଳେ ଭୁଲିଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଜ) ଭୋଜନର ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ସାମାନ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ ଭୋଜନକୁ ଅଧିକ ଆମୋଦଦା କରାଏ ।

(ଝ) ଆହାର ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଚୋବାଇ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଖାଇବାର ଢ଼ଙ୍ଗଉପରେ ପୋଷଣ ଓ ପରିପୋଷଣ ଅଧିକ ନିର୍ଭର କରେ ।

(ଞ) ଖାଇବା ପରେ ପରେ ପାଣି ନ ପିଇ ଅଧଘଣ୍ଟାଏରୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ :

ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନୀୟ । ବିଶେଷକରି ପାକସ୍ଥଳୀ ଶୂନ୍ୟଥିବା ସମୟରେ ଧୂମପାନ କଲେ ଡ଼ିଓଡ଼େନମ୍‌ର କ୍ଷରିତ ରସ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ପଶି ଆସେ । ଏହାଛଡ଼ା ଅମ୍ଳ ବିରୋଧି ଔଷଧର ପ୍ରଭାବକୁ ଏହା ନଷ୍ଟ କରେ । ଫଳରେ ଏହା ପାକସ୍ଥଳୀ ଓ ଡ଼ିଓଡ଼େନମ୍‌ରେ ଅଲ୍‌ସର୍ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ବିଶ୍ରାମ : ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଉଭୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଶ୍ରାମର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ ଓ ମାନସିକ ଉତ୍ତେଜନା ଯୋଗୁଁ ରୋଗ ବଢୁଥିଲେ ଜୀବନଯାତ୍ରା ପ୍ରଣାଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମନେ ରଖିବା କଥା ଯେ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଉତ୍ତେଜନା ଯୋଗେ ପଚନ କ୍ରିୟା ବ୍ୟାହତ ହୁଏ ।

ଗ୍ରହଣୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ :

କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ, ସର, ଛେନା, ଅଣ୍ଡା ପୋଚ୍, ସିଝାମାଛ, ଭାତ, ମୁଢ଼ି, ଡ଼ାଲି, ସିମେଇ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, କଷ୍ଟାର୍ଡ, ଡ଼ାଲି ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣୀୟ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ।

ବର୍ଜନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ :

ବର୍ଜନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମଦ୍ୟପାନ, କଡ଼ା ଚା', କଫି, କୋଲା ଜାତୀୟ ମୃଦୁପାନୀୟ, ଆଚାର, ଲଙ୍କା, ମସଲା, ଗରମ ମସଲା, ସମସ୍ତ ଭଜା ଓ ଛଣା ଖାଦ୍ୟ, ପେଷ୍ଟ୍ରି, କେକ୍, ଗୁରୁପାକ ହାଲୁଆ, ବରଫି, କଞ୍ଚାଫଳ, ପରିବା ଯଥା କାକୁଡ଼ି, ପିଆଜ, ମୂଳା, ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଓ ମାଂସ ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲ୍‌ସର ବା ଜାଠରିକ ବ୍ରଣ ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ

ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲସର ରୋଗୀର ପାକସ୍ଥଳୀ ଗ୍ରହଣୀରେ ବ୍ରଣ ବା କ୍ଷତ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକ ଅମ୍ଳଉତ୍ପାଦିତ ହେଉଥିବାରୁ ପେଟରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ତେଣୁ ସେପରି ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ଅନୁତ୍ତେଜକ ହେବା ଉଚିତ୍ । ସାଦା ଓ ନୀରସ ଖାଦ୍ୟ ପେଟରେ ଥିବା ଅମ୍ଳର ପ୍ରଭାବ କମାଇଦିଏ ।

ଅନୁତ୍ତେଜକ/ସାଦା/ନୀରସ ଖାଦ୍ୟ ରସାୟନିକ ବା ଭୌତିକ ଭାବେ ଜ୍ୱାଳା କାରକ ନୁହେଁ । ଏହା ପାକସ୍ଥଳୀର ଅମ୍ଳରସର ଅନ୍ତଃସ୍ରାବ ମଧ୍ୟ କମାଇଦିଏ । ତେଣୁ ରୋଗର ଉଗ୍ରପ୍ରଭାବ କମିଯିବା ପରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ରୋଗକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବାରେ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଓ ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀର କର୍କଟ ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଖାଦ୍ୟନୀତି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ଅନୁତ୍ତେଜକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ ।

୧. ଚୋକଡ଼ ବା କୁଣ୍ଡାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ
୨. ଫଳର ଚୋପାଅଂଶ ଓ ମଞ୍ଜି
୩. କଞ୍ଚା ପରିବା
୪. ବନ୍ଧାକୋବି, ବିନ୍, ଭେଣ୍ଡି ଓ କଲରା ପରି ପରିବା
୫. ମସଲା ଓ ରାଗ ଜିନିଷ
୬. କଡ଼ା ଚା' ଓ କଫି
୭. ଚଟଣୀ ଓ ଆଚାର
୮. ପଇଡ଼ ପାଣି
୯. ଚକୋଲେଟ୍, ଲଜେନ୍‌ସ ଆଦି
୧୦. ମାଂସ ନିର୍ଯ୍ୟାସ ଓ ମାଂସ ସୁପ୍ ଆଦି
୧୧. ମଦ୍ୟପାନ
୧୨. ଧୂମପାନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯେତେପ୍ରକାର ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ

ନିରାମିଷାସୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ଡାଲି ଓ କ୍ଷୀର ସମସ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଯୋଗାଇପାରେ ।

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ :

ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	ନିରାମିଷ ଭୋଜନ ପାଇଁ
ଚାଉଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ସଫା ଅଟା ବା ମଇଦା	୪୦ ଗ୍ରାମ୍
ଡ଼ାଲି	୪୦ ଗ୍ରାମ୍
ଆଳୁ	୭୦ ଗ୍ରାମ୍
ପରିବା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଦୁଧ	୧୦୦୦ ମି.ଲି.
ଦହି	୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ସରକଢ଼ା ଦୁଧଗୁଣ୍ଡ	୧୫ ଗ୍ରାମ୍
କମଳା ରସ	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
କଦଳୀ	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି	୨୫ ଗ୍ରାମ୍
ଲହୁଣୀ	୭ ଗ୍ରାମ୍
ଘିଅ ବା ତେଲ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ)	୨୫ ଗ୍ରାମ୍

ଉପରୋକ୍ତ ଦୈନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭୋଜ୍ୟ ବା ଆହାରରୁ ୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ, ପୁଷ୍ଟିସାର ୭୫ ଗ୍ରାମ, ସ୍ନେହସାର ୯୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ୨୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ମିଳିବ । ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ମଧ ମିଳିପାରିବ । ଆମିଷ ଆହାରରେ ଗୋଟିଏ ଦରସିଝା ଅଣ୍ଡା କିମ୍ୱା ମାଛ ଖଣ୍ଡିଏ ଖାଇହେବ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ନ ଖାଇଲେ ଚଳିବ ।

ଦୈନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଆହାରର ବଣ୍ଟନ :

ଖାଦ୍ୟ ନମୁନା

ଭୋଜନ ଓ ସମୟ	ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ
ପ୍ରାତଃ ଜଳପାନ (ସକାଳ ୭ଟା)	ଦୁଧ ଏକ ଗ୍ଲାସ, ଏକ ଚାମଚ ଚିନି ଓ ତିନିଚାମଚ ଦୁଧଗୁଣ୍ଡ । (ଆମିଷ ଆହାରୀ ଦୁଧଗୁଣ୍ଡ ନମିଶାଇ ଏକକପ୍ ଦୁଧ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଦରସିଝା ଅଣ୍ଡା ଖାଇବେ ।)
(ଜଳପାନ) (ଦିନ ୧୦ଟା)	ଦୁଇଖଣ୍ଡ ସେକାରୁଟି ବା ପାଉଁରୁଟି ଲହୁଣୀ ଏକ ଚାମଚ ଦୁଧ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଏକ ଚାମଚ ଚିନିସହ

ପରିବା ଓ ଫଳ ଆଦିରୁ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରାପ୍ତି ହୁଏ ।

ଭୋଜନ ଓ ସମୟ	ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ (ଦିନ ୧ଟା)	ନରମ ଭାତ - ଦୁଇ କରଚୁଲୀ (୩୦୦ ଗ୍ରାମ) ଫୁଲକୋବି ଓ ଗାଜର - ଦୁଇ କରଚୁଲୀ ତରକାରୀ ଦହି - ଏକ କରଚୁଲୀ (୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍) ମୁଗ ଡ଼ାଲି-ଅଧାକରଚୁଲୀ (୭୫ ଗ୍ରାମ୍)
ଅପରାହ୍ନ ମୃଦୁ ଜଳପାନ (ଦିନ ୪ଟା)	ଦୁଧ - ଏକ ଗ୍ଲାସ ଚିନି ୧ ଚାମଚ ସହ ବିସ୍‌କୁଟ୍ ଦୁଇଖଣ୍ଡ କଦଳୀ ଗୋଟିଏ
ସଂଧ୍ୟା ଭୋଜନ (ସଂଧ୍ୟା ୭ଟାରୁ ୮ଟା)	ନରମ ଭାତ ୨ କରଚୁଲୀ (୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍) ଡ଼ାଲି ଅଧା କରଚୁଲୀ ଆଳୁଭର୍ତ୍ତା ୭୫ ଗ୍ରାମ୍ ଦହି ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ କମଳାରସ ଅଧା ଗ୍ଲାସ
ଶୟନପୂର୍ବ ପାନୀୟ (ରାତ୍ର ୧୦ଟା)	ଦୁଧ ଏକଗ୍ଲାସ, ଚିନି ଏକ ଚାମଚ ସହ

ଉପରୋକ୍ତ ନମୁନା ଖାଦ୍ୟବଣ୍ଟନ ତାଲିକାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଦୈନିକ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦିନରେ ମୋଟ, ଛଅ ଥର ଖାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ତିନିଘଣ୍ଟାରେ ଥରେ କିଛି କିଛି ଖାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଦୁଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ ।

ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲସର ରୋଗୀର ପାକସ୍ଥଳୀ କେବେହେଲେ ଖାଲି ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ପେଟ ଖାଲି ରହିଲେ ଅମ୍ଳ ବାହାରି ପାକସ୍ଥଳୀର ବ୍ରଣକୁ ଅଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ କରାଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟଥା ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଅଳ୍ପ ବ୍ୟବଧାନରେ ବାରମ୍ବାର ଦୁଧ ବା ସେହିପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ପ୍ରଥମତଃ ଅମ୍ଳ ସ୍ରବଣ କମ୍ ହୁଏ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ବ୍ରଣ ଉପରେ ଏକ ଆସ୍ତରଣ କରି ଅମ୍ଳ ଦାଉରୁ ରକ୍ଷାକରେ ।

ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ପରିଶ୍ରମ ଅନୁଯାୟୀ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ନିୟମ :

୧. ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିଥରରୁ ୬ ଥର ଖାଇବା ଦରକାର ।
୨. ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ପ୍ରତିଟି ଭୋଜନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
୩. ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବେ ଭଲଭାବେ ଚୋବେଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।
୪. ଖାଇବା ପରେ ପରେ ହଠାତ୍ କୌଣସି କାମରେ ବାହାରି ନ ଯାଇ ବରଂ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମର ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ମଧ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।
୫. ରାତିରେ ଯେପରି ସୁନିଦ୍ରା ହୁଏ ।
୬. ମନେରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତି ପାଚନ କ୍ରିୟାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।
୭. ଏକା ଥରକେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ତେଲିଆ ବା ତେଲ/ଘିଅରେ ଭଜା ବା ଛଣା ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଦେହ ଗ୍ରହଣ କରୁନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
୮. ଏହି ଅଧ୍ୟାୟର ଆରମ୍ଭରେ ବାରଣ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।
୯. ପାକସ୍ଥଳୀ ଖାଲି ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଧୂମପାନ ବା ମଦ୍ୟପାନ ଆଦୌ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
୧୦. ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ମଝିରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପାଣି ପିଇଲେ ଭଲ । ତାହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ମିଶ୍ରଣ ଓ ପେଷଣ ଭଲ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଭୋଜନର ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।
୧୧. ଦନ୍ତରୋଗ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହି ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଯକୃତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗରେ ପଥ୍ୟ

ଶରୀରରେ ଗୋଟିଏ ଯକୃତ୍ ପେଟର ଡ଼ାହାଣ ପଟେ ପଞ୍ଜରା ହାଡ଼ ପଛରେ ଥାଏ । ଏହାକୁ ଦେହର ରସାୟନିକ କାରଖାନା କୁହାଯାଏ । ଚୟାପଚୟନର ୨୫% ଭାଗ ଏହିଠାରେ ହୋଇଥାଏ । ଯକୃତ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ବିବିଧ । ଏହା ଚୟାପଚୟନ ଛଡ଼ା କେତେକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥର ସଂଶ୍ଳେଷଣ କରେ । ଶରୀରରୁ କେତେକ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରେ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପଦାର୍ଥକୁ ସଂଗ୍ରହକରି ଜମା ରଖେ । ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଏହାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ମା' ପେଟରେ ଥିବାବେଳେ ଭୃଣର ଯକୃତରୁ ହିଁ ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାପରେ ରକ୍ତକଣିକା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଯକୃତ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ସବୁବେଳେ ଚଟକା ପରିବା ଓ ଫଳ ପସନ୍ଦ କରିବା ଦରକାର ।

ଆମିନୋଅମ୍ଳ ମାନଙ୍କରୁ ଏହା ଗ୍ଲୁକୋଜ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଥିବା ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍, ଆଲ୍‌ଫାଗ୍ଲୋବ୍ୟୁଲିନ୍, ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ରକ୍ତଜମାଟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନେକ ଉପାଦାନ ଯକୃତରେ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୁଏ । ଯକୃତ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନେକ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଔଷଧ ନିର୍ଗରୀକୃତ ହୋଇଥାଏ । ଯକୃତ୍‌ରେ ଭଣ୍ଡାରୀକରଣ ହେଉଥିବା ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏ,ଡ଼ି, ବି$_{୧୨}$ ଏବଂ ଲୌହ ଅନ୍ୟତମ ।

ଯକୃତ ବିନଷ୍ଟକାରୀ ଉପାଦାନ :

ଖାଦ୍ୟରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ : କ୍ୱାସିଓ୍ୱାର୍କର ପରି ରୋଗରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ହେଲେ ଯକୃତ୍‌ରେ ଅନେକ ଚର୍ବିଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଚୟାପଚୟନଗତ ମିଶ୍ରଣରେ ଚର୍ବିର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଯଥା : ମଧୁମେହ, ଅନଶନ, ପୃଥୁଳତା ଇତ୍ୟାଦି । ଉପରୋକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିମାନଙ୍କରେ ଯକୃତ୍‌ରେ ଚର୍ବିଳତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତେବେ ଅଧିକାଂଶତଃ ଏହା ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ।

ସଂକ୍ରାମକ ଉପାଦାନ :

ବିଭିନ୍ନ ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱରା ଯକୃତ୍‌ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଏ ସାଧାରଣତଃ ରୋଗୀର ମଳ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ପଦାର୍ଥ ପାଟି ବାଟେ ପେଟକୁ ଗଲେ ଏହି ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗ କାମଳ ହୁଏ । ଯକୃତ୍ ସାମାନ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ଚାପ ଦେଲେ ଦରଜଲାଗେ । ଆରୋଗ୍ୟ ପରେ ଯକୃତ୍ ପୁଣି ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ତନ୍ତୁମୟତା ବା ଶିରୋସିସ୍ ହୁଏନାହିଁ ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି କିନ୍ତୁ ରକ୍ତ ଯୋଗେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହା ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହି ରୋଗହେଲେ କାମଳ ହୁଏ । ଯକୃତ୍‌ରେ ଯାହା କ୍ଷତି ହୁଏ ତାହା ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ହୁଏ ।

ପୀତଜ୍ୱର, ଟାଇଫଏଡ୍ ଏବଂ ଯକୃତରେ ଅର୍ବୁଦ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ଯକୃତ୍‌ର କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା ଏବଂ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଂସ ଆଦି ପଦାର୍ଥ ରହିଲେ ଭଲ ।

ଗରୀଳ ପଦାର୍ଥ :

ମଦ୍ୟପାନ : ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମଦ୍ୟପାନ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଦ୍ୟପାନ ଯୋଗୁଁ ଯକୃତ୍‌ର ତନ୍ତୁମୟତା ହୋଇଥାଏ ।

ଔଷଧ ଓ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ : ସାଧାରଣରେ ବ୍ୟବହୃତ ପାରାସିଟାମଲ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ହେଲେ ଯକୃତ୍ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ । କେତେକ ରସାୟନିକ କାରଖାନାରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଶ୍ରମିକଙ୍କର ମଧ ଯକୃତ୍ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

ଯକୃତର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ଷୟକ୍ଷତି :

(କ) *ଚର୍ବିଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ :* ଏଥିରେ ଯକୃତ୍‌ର କୋଷମାନଙ୍କରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଚର୍ବି ପଦାର୍ଥ ଜମା ହୁଏ । ଫସ୍ଫୋଲିପିଡ୍ ଏବଂ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍‌ର ବିନ୍ଦୁକମାନ ଜମାହେବା ଫଳରେ ଯକୃତ୍‌କୋଷର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସପାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ।

(ଖ) *ପରିଗଳନ ବା ନେକ୍ରୋସିସ୍ :* ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ପାଇଁ ଯକୃତ୍‌ର କୋଷରେ ଚର୍ବିଳ ପଦାର୍ଥ ଜମା ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା କୋଷ ସିଧାସଳଖ ମଦର ଗର ପ୍ରଭାବରୁ ପରିଗଳିତ ହୋଇପାରେ ।

(ଗ) *ଯକୃତ୍‌ର ଶିରୋସିସ୍ ବା ତନ୍ତୁମୟତା :* ଏହା ଯକୃତ୍‌ର ଏକ ବହୁକାଳିକ ରୋଗ । ଯକୃତ୍‌ର କୋଷ ଗୁଡ଼ିକରେ ତନ୍ତୁମୟତା ଦେଖାଗଲେ ଶିରୋଶିସ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତନ୍ତୁମୟ ତନ୍ତୁ ସଂକୁଚିତ ହେଲେ ଯକୃତ୍‌ରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଯକୃତ ଶିରା ଏବଂ ପିତ୍ତବାହିକା (ବାଇଲ୍‌ଡ଼କ୍ଟ୍) ଟାଣିହୋଇ ଚିପି ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଯକୃତ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତ ଓ ପିତ୍ତପ୍ରବାହ ବାଧା ପାଇ ଅନେକ ବିଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ନଳୀର ଶେଷଭାଗରୁ ରକ୍ତ କ୍ଷରଣ ହୋଇପାରେ । ଜଳ ଉଦରୀ ମଧ ହୋଇପାରେ ।

(ଘ) *କାମଳ :* ଯକୃତ୍‌ର କୋଷ କ୍ଷତ ହେଲେ ରକ୍ତରେ ବିଲିରୁବିନ୍ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାଇ କାମଳ ଦେଖାଦିଏ । କାମଳ ହେଲେ ଦେହର ଚର୍ମରେ ଏକ ପୀତକଣା ଜମା ହୋଇ, ଦେହ ହଳଦିଆ ଦିଶେ । ଆଖି, ପାପୁଲି, ନଖ ଆଦିରେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ବାରିହୁଏ ।

ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ନିମ୍ନ ପରିମାଣର ସ୍ନେହସାର ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

ସଂକ୍ରାମକ ହେପାଟାଇଟିସ୍

ଏହାକୁ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ବା ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଯକୃତ୍ ପ୍ରଦାହ ବି କୁହାଯାଏ । କାମଳର ଏହା ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ହେପାଟାଇଟିସ୍‌ର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଭୂତାଣୁ ହେଉଛି ଏ ଏବଂ ବି । ଏ ଭୂତାଣୁ ମଳରୁ ଆସି ମୁହଁ ବାଟଦେଇ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ମାତ୍ର ବି ଭୂତାଣୁ ଏସିଡ୍ ଭୂତାଣୁ ପରି ରକ୍ତ, ବିଶୋଧିତ ହୋଇନଥିବା ଛୁଞ୍ଚି ଓ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ତଥା ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସଂପର୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ବା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏ ଓ ବି ଭୂତାଣୁ ବ୍ୟତୀତ ସି,ଡ଼ି,ଇ ଏବଂ ଜି ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ : ଯକୃତ୍ ପ୍ରଦାହରେ ପ୍ରଥମେ କ୍ଷୁଧାହାନୀ, ନିମ୍ନମାନର ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଓଜନହ୍ରାସ, ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତି ଏବଂ ତାନ ହ୍ରାସ, ତଥା ପେଟରେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଏକ ମାସରୁ ଦୁଇ ମାସ ରହିପାରେ । ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଏ ରୁ ଆପେ ଆପେ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳେ କିନ୍ତୁ ବି କୁ ଅବହେଳା କଲେ ଯକୃତ୍ ଶିରୋସିସ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ପଥ୍ୟ ପରିଚାଳନା :

ଉଚ୍ଚ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଉଚ୍ଚ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଚର୍ବିଳ ଖାଦ୍ୟ ରୋଗୀପାଇଁ ଅନୁମୋଦିତ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଏକାଧିକବାର ଖୁଆଇବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । ଏକାଥରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ ଅନୁଚିତ୍ ।

(କ) କ୍ୟାଲୋରୀ :

ନାକବାଟେ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ନଳୀଯୋଗେ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୈନିକ ୧୦୦୦ କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦିଆଯାଏ । ରୋଗୀ ଅତି ସାଙ୍ଘାତିକ ଥିଲେ ୧୬୦୦ରୁ ୨୦୦୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

(ଖ) ପୁଷ୍ଟିସାର :

ଯକୃତ୍ କୋଷର ପୁନଃଗଠନ ପାଇଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆବଶ୍ୟକ । କାମଳ ଅତି ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ଦୈନିକ ୪୦ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ମଧ୍ୟମଧରଣର ହେଲେ ଦୈନିକ ୬୦ରୁ ୮୦ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ଯଦି ଯକୃତର ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷତି ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଅଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ତେବେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ୱେତସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ଗ) ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ :

ଅଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ନିଷେଧ କରାଯାଏ । ତେବେ ଖାଦ୍ୟ ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ହେଲେ ତାହା ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ କେବଳ କାମଳ ଥିଲେ ଦୈନିକ ୨୦ ଗ୍ରାମ ଯାଏ ଚର୍ବି ଦିଆଯାଇପାରେ ।

(ଘ) ଶ୍ୱେତସାର :

କାମଳରୋଗରେ ଉଚ୍ଚଶକ୍ତିର ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଶରୀରର ଶକ୍ତି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଯେପରି ବିଭାଜିତ ନ ହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଶ୍ୱେତସାର ଦେଇ ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଯଦି ଜ୍ୱର ଓ ବାନ୍ତି ଲାଗିରହେ ତେବେ ଶିରାବାଟ ଦେଇ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଦିଆଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ପାଟି ବାଟେ ଖାଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ମାତ୍ରେ (I.V. drip) ଆଇ.ଭି.ଡ୍ରିପ୍ ବନ୍ଦ କରି ପାଟିବାଟେ ଫଳରସ ମିଶ୍ରିପାଣି, ଗୁଡ଼, ପାଣି, ମହୁ ଇତ୍ୟାଦି ଦିଆଯାଏ ।

(ଙ) ଜୀବସାର :

ଯକୃତ୍‌ର କୋଷମାନଙ୍କର ପୁନଃନିର୍ମାଣ ତଥା ଶରୀରରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୈନିକ ୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା ଜୀବସାର-ଗ, ୧୦ ମି.ଗ୍ରା. ଜୀବସାର-କେ ଏବଂ କିଛି ଜୀବସାର-ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ୍ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ରୋଗୀର ଜ୍ୱର ଏବଂ ବାନ୍ତି ଥିଲେ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

(ଚ) ଖଣିଜପଦାର୍ଥ :

ଶରୀରରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଫଳରସ, ପନିପରିବା ଓ ମାଂସସୁପ୍ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ପାଟିବାଟେ ଖାଇ ପାରୁନଥିଲେ ନାକବାଟେ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ନଳୀ ଯୋଗେ ଖାଦ୍ୟ ପହଞ୍ଚାଇବା ଦରକାର ।

ଗ୍ରହଣୀୟ ଖାଦ୍ୟ :

ଚାଉଳକ୍ଷୀରି, ପତଳା ରୁଟି, ଦୋରନ୍ଧା ଭାତ, ସରବିହୀନ କ୍ଷୀର ଏବଂ କନ୍ଦମୂଳ, ଆଳୁ, ଦେଶୀଆଳୁ, ବିଭିନ୍ନ ଫଳ ଓ ଫଳରସ, ଚିନି ଓ ମିଶ୍ରି, ଗୁଡ଼, ମହୁ, ବିସ୍କୁଟ୍, ଲହୁଣୀ ବିହୀନ କଷ୍ଟାର୍ଡ ।

ବର୍ଜନୀୟ ଖାଦ୍ୟ :

ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ବିନ୍ସ୍, ମାଂସ, ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସତେଲ, ଲହୁଣୀ, ତେଲ, ଘିଅ ବ୍ୟବହୃତ ମିଠା, ଶୁଖିଲା ଫଳ, ବାଦାମ, ଗରମ ମସଲା ପାପଡ଼ ଚଟଣୀ, ମଦ୍ୟ ଛଣା ଓ ଭଜା ଖାଦ୍ୟ, ସରଥିବା କ୍ଷୀର ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଭ୍ରୂଣର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ମା' ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

ଯକୃତର ଶିରୋସିସ୍

ଏହି ରୋଗରେ ଯକୃତ୍‌ର ଅଧିକାଂଶ କୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇ ଥାଏ । ପରିଗଳନ, ଚର୍ବିଳତା, ତନ୍ତୁମୟତା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇ ଯକୃତ୍ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶିରୋସିସ୍ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କ୍ଷୟ କ୍ଷତି ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ରହେ ।

ଶିରୋଶିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ବାରିହେବାର ଅନେକ ପୂର୍ବରୁ ତାହା ଯକୃତ୍ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ - ବହୁତ ଡ଼େରୀରେ ଏହିରୋଗ ବାହାରକୁ ଜଣାପଡ଼େ । ଯକୃତ୍‌ର ପ୍ରାୟ ୮୦ରୁ ୯୦ ଭାଗ ନଷ୍ଟ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରକୁ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇନଥାଏ । ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଯକୃତ ପ୍ରଦାହ, ଯୋଗୁଁ ଯକୃତ୍‌ରେ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ । ଯକୃତ୍‌ର ଆକାର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ପୋଷକ, ସଂକ୍ରାମକ ଏବଂ ଗରୀୟ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରଭାବରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନର ଶେଷ ପରିଣତି ଭାବେ ଯକୃତ୍‌ର ସିରୋସିସ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗର କାରଣ :

ଯକୃତ୍ ପ୍ରଦାହର ଭୂତାଣୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବି, ସି, ଡ଼ି, ଇ ଏବଂ ଜି ଅନ୍ୟତମ ।

ଅନେକ ବର୍ଷଯାଏଁ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ମଧ ଯକୃତ୍‌ର ଶିରୋସିସ୍ ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ମଦ୍ୟପବ୍ୟକ୍ତିର ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଜୀବସାର ପରିମାଣ କମ୍ ଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯକୃତ୍ ଅଧିକରୋଗ ପ୍ରବଣ ହୋଇଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସ୍ଥ ଗର ଯୋଗୁଁ ସିରୋସିସ୍ ବା ତନ୍ତୁମୟତା ବି ହୋଇପାରେ । ଏହି ଗରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆଫ୍ଲାଟକ୍‌ସିନ୍ ପ୍ରଧାନ । ଲଙ୍କା ଓ ବିଭିନ୍ନ ମସଲା ପରିଶୋଷିତ ହେଲେ ଯକୃତ୍‌ର କୋଷ ନଷ୍ଟ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

ଯକୃତ୍ ସିରୋସିସ୍‌ର ଲକ୍ଷଣ ଖୁବ୍ ଧିରେ ଧିରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । କ୍ଷୁଧାହାନୀ, ବାନ୍ତି, ପେଟଦରଜ, ପେଟ ଫମ୍ପା ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଖାଦିଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ମାଂସ ପେଶୀ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହୁଏ । ଓଜନ କମିଯାଏ ଓ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ରୋଗ ପୁରୁଣା ହେଲାବେଳକୁ କାମଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତର ଲକ୍ଷଣ ମାନ ଦେଖାଦିଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ

ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା' ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଦେବାପାଇଁ ଏବଂ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

ଜଳ ଉଦରୀ ପ୍ରଧାନ । ବେଳେବେଳେ ଖାଦ୍ୟନଳୀର ଶେଷଭାଗରେ ହୋଇଥିବା ସ୍ଫୀତଶୀରା ଫାଟି ରକ୍ତ କ୍ଷରିତ ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀ, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର ଯୁକ୍ତ ଏବଂ ମଧ୍ୟମଧରଣର କିମ୍ବା ନିଷେଧାତ୍ମକ ଚର୍ବି ଯୁକ୍ତ ତଥା ଉଚ୍ଚ ଜୀବସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଏ । ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଯକୃତ୍‌ର ପୁନର୍ଗଠନ ତଥା ଜଳଉଦରୀର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜଳଉଦରୀ ଥିଲେ ଲୁଣ ନିଷେଧ କରାଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ନଳୀରେ ସ୍ଫୀତଶୀରା ଥିଲେ ତନ୍ତୁ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ନିଷେଧ କରାଯାଇଥାଏ ।

ପଥ୍ୟଚିକିତ୍ସା :

କ୍ୟାଲୋରୀ : ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷୁଧାହାନୀ ବା କ୍ଷୁଧା ହ୍ରାସ ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇନଥାଏ । ଯକୃତ୍‌ରେ ଶିରୋସିସ୍ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହେବାର ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅବନତି ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ତା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ପୋଷଣଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଦୈନିକ ହାରାହାରି ୨୦୦୦ ରୁ ୨୫୦୦ କାଲୋରୀ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦିଆଯାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର :

ଯକୃତ୍ ଜନିତ ଅଚେତନା ଅବସ୍ଥା ନ ଥିଲେ ଶରୀରରେ ହୋଇଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ହୀନତାର କ୍ଷତି ଭରଣା କରିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ଦେହଓଜନର କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରତି ୧.୨ଗ୍ରାମ୍‌ର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବାକୁ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଅଚେତନ ଥାଏ ସେ ଅବସ୍ଥାରେ କିନ୍ତୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଦରକାର । ଅତଏବ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଚାହିଦା କମିଥାଏ ବା ବଢ଼ିଥାଏ । ସିରୋସିସ୍ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଲେ ରୋଗୀକୁ ଦୁଗ୍ଧଜାତ କିମ୍ବା ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦେବା ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ।

ଚର୍ବି :

ଯଥେଷ୍ଟ ବା ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଦିଆଯାଉଥିଲେ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୨୦ରୁ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚର୍ବିଳ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ ଓ ଦହି, ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ଶ୍ୱେତସାର :

ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଦିଆଗଲେ ଯକୃତ୍‌ରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ସଂଚିତ ହୋଇପାରେ । ଫଳରେ ଯକୃତ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବଢ଼ିଥାଏ । ୬୦% ଭାଗ କାଲୋରୀ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ମିଳୁଥିଲେ ଯକୃତ୍‌ର କ୍ଷୟ କ୍ଷତି ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ :

ଅଧିକାଂଶ ଜୀବସାର ଯକୃତ ମାଧ୍ୟମରେ ତାର ସକ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ଯକୃତ୍ ସିରୋସିସ୍ ହେଲେ ଜୀବସାର-ଏ ଏବଂ -ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ଅନ୍ତତଃ ରକ୍ତହୀନତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଜୀବସାର-ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଖାଦ୍ୟରେ ଦେବା ଦରକାର ହୁଏ । ପାଦ ଫୁଲିଥିଲେ ବା ଜଳଉଦରୀ ଥିଲେ ଲୁଣ ନିଷେଧ ହୁଏ । ଜଳଉଦରୀ ନ ଥିଲେ ଦୈନିକ କମ୍ ପରିମାଣର ଲୁଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ପୋଟାସିୟମ୍ ପରିମାଣ ଯେପରି କମି ନ ଯାଏ ସେଥିପାଇଁ କିଛି ପୋଟାସିୟମ୍ ଲୁଣ ମଧ୍ୟ ଦେବାକୁ ହୁଏ । ଲୌହ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଦୈନିକ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ୧ ମି.ଗ୍ରା. ଦିଆଯାଏ ।

ଗ୍ରହଣୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଦୋରନ୍ଧାଭାତ, ପତଳା ରୁଟି, ପାଉଁରୁଟି, ଇଡ୍‌ଲି, ସରହୀନ କ୍ଷୀର, ଦହି, ପନିପରିବା ସିଝା, ଖେଚେଡ଼ି ଓ ଖିରି ପ୍ରଧାନ । ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ମାଂସ, ଫଳ ଓ ଫଳରସ, ମାଛ ଓ କୁକୁଡ଼ାମାଂସ, ଅଣ୍ଡାପୋଚ୍ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଉଚ୍ଚକ୍ୟାଲୋରୀ ଓ ଉଚ୍ଚ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯକୃତ୍‌ର ପୁନର୍ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଯକୃତୀୟ ଅଚେତନତା

ଯକୃତ୍ ସାଙ୍ଘାତିକ ଭାବେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାପରେ କେତେକ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ଥିବା ପଦାର୍ଥ (ଯଥା : ଆମୋନିଆ) ଯକୃତ୍‌ରେ ଚୟାପଚୟନ ନ ହୋଇ ସିଧା ମସ୍ତିଷ୍କ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବୈଷୟିକ ବିଭିନ୍ନ ଭ୍ରମଧାରଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଲକ୍ଷଣ :

ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ଭ୍ରମ ଏବଂ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ତଥା ପ୍ରଳାପ ଓ ନିଦ୍ରାଳୁଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିର ହାତ ଗୋଡ଼ ଥରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଦେଖାଯାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଚେତ ହୋଇଯାଏ । ନିଃଶ୍ୱାସରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଏହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ନିଷେଧ କରାଯାଏ । ଏନିମା ଦେଇ ମଳାଶୟରୁ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ଥିବା ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସନ କରାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅନେକ ଜଟିଳ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଅନୁସୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ପଥ୍ୟ ସଂଯୋଜନା :

ସ୍ୱଳ୍ପ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଦରକାର । ତେବେ ତନ୍ତୁରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଯେପରି ଅପଚୟ ନ ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ବିଧେୟ ।

କ୍ୟାଲୋରୀ :

ମୁଖ୍ୟତଃ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଚର୍ବି ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୋଗାଇବା ଦରକାର । ଦୈନିକପ୍ରାୟ ୧୫୦୦ରୁ ୨୦୦୦ କିଲୋ କାଲୋରୀ ଦିଆଗଲେ ତନ୍ତୁରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅପଚୟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର :

ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ଚାରି ଦିନ ପୁଷ୍ଟିସାର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଦେଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ । ଦୈନିକ ଶରୀର ଓଜନର କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରତି ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଦିଆଯିବା ଦରକାର ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ମଦ୍ୟପାନ, ଧୂମପାନ ଓ ତମାଖୁ ସେବନ ପରିହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବୃକକୀୟ ରୋଗରେ ପଥ୍ୟ

ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଟି ବୃକକ୍ ଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁଏ ବୃକକ୍ ଅବସ୍ଥିତ । ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରୁ ନିର୍ଗତ ପ୍ରାୟ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ରକ୍ତ ବୃକକ୍ ମଧ୍ୟଦେଇ ଗତି କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବୃକକ୍ ପ୍ରାୟ ଦଶ ଲକ୍ଷ ନେଫ୍ରନ୍ ବା ବୃକକାଂଶକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ରକ୍ତ ଏହି ବୃକକାଂଶ ଦେଇ ଗତି କଲାବେଳେ ଛାଣି ହୋଇଯାଏ । ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ଚୟାପଚୟନ ଫଳରେ କେତେକ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯଥା ୟୁରିଆ, ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ଼୍ କ୍ରିଏଟିନନ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ସେହି ସବୁ ପଦାର୍ଥ ରକ୍ତରୁ ବୃକକାଂଶ ବାଟ ଦେଇ ବାହାରିଯାଏ । ରକ୍ତରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଅଂଶ ଗୁଡ଼ିକ ବୃକକ୍ ଛାଣିନେଇ ଧରିରଖେ ।

ରକ୍ତରୁ ବୃକକାଂଶ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଉଥିବା ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଳ, ଖଣିଜ ଲବଣ, ଆମିନୋ ଏସିଡ୍, କିଟୋ ଏସିଡ୍, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍, ହର୍‌ମୋନ୍, ୟୁରିଆ, ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍, ବିଭିନ୍ନ ଖର ପଦାର୍ଥ ଓ କେତେକ ଔଷଧ ପ୍ରଧାନ । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଶରୀରର ଉପଯୋଗୀ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ବୃକକାଂଶର ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ଛାଣି ହୋଇଯାଏ ଓ ଶେଷ ଭାଗରେ ପୁନର୍ବାର ପରିଶୋଷିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶିଯାଏ ।

ବୃକକାଂଶର ପ୍ରଥମ ଭାଗଦ୍ୱାରା ଛାଣିହୋଇ ରକ୍ତରେ ରହୁଥିବା ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତକଣିକା, ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା, ଅଣୁଚକ୍ରିକା, ରକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଗ୍ଲୋବୁ୍ୟଲିନ୍, ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍, ପ୍ରୋଥ୍ରମ୍ବିନ୍, ଫିବ୍ରିନୋଜେନ୍ ଆଦି ପ୍ରଧାନ ।

ବୃକକ୍‌କୁ କେବଳ ନିଷ୍କାସନ ଅଂଗ କହିଲେ ଠିକ୍ ହେବନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ୟୁରିଆ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍, କ୍ରିଏଟିନିନ୍, ସଲ୍‌ଫେଟ୍ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଅନାବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁକୁ ଏହା ନିଷ୍କାସିତ କରିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଶରୀରରେ ଅଧିକ ପାଣି ଥିଲେ କିମ୍ବା ସୋଡ଼ିୟମ୍ ପଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ବା ମ୍ୟାଗ୍‌ନେସିୟମ୍‌ର ପରିମାଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ତାହା ବୃକକ୍ ଦେଇ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବୃକକ୍‌ର

ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା' ମାନେ ଲୌହ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଏବଂ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ବଟିକା ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ରକ୍ତରେ ୟୁରିଆ ଆଦି ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଶରୀରରେ ଥିବା କେତେକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ ଯଥା : ଜଳ, ସୋଡ଼ିୟମ୍, ହାଇଡ୍ରୋଜେନ, ଆୟନ୍‌ର ସାନ୍ଦ୍ରତା ବୃକକ୍ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତିତ ବୃକକ୍ ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ସକ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ବୃକକୀୟ ରୋଗ ହେଲେ ଅସ୍ଥି ସମୂହରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ । ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର ସଂଶ୍ଲେଷଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଏରିଥ୍ରୋପ୍ରୋଟିନ୍ ବୃକକ୍‌ରେ ହିଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ବୃକକ୍ କେତେକ ଅନାବଶ୍ୟକ ହର୍‌ମୋନ୍‌ରୁ ଅବନତି ଘଟାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ବୃକକୀୟ ରୋଗ

ବୃକକ୍ ପ୍ରଦାହ :

ଲକ୍ଷଣ : ପରିସ୍ରାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିପାରେ । ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ସେଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିପାରେ । ପ୍ରଥମେ ଆଖିପତା ତଳ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲେ । ପରେ ପାଦ ବି ଫୁଲିପାରେ । ଧଇଁସଇଁ ଲାଗେ । ରକ୍ତ ଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ନାଡ଼ିର ଗତି ଦ୍ରୁତ ହୁଏ । ଭୋକ ମରିଯାଏ । ପରିସ୍ରା କମିଯାଏ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ୍ ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ଚିକିତ୍ସା ଠିକ୍ ନ ହେଲେ ବୃକକୀୟ ଅଚେତନତା ହୋଇ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କଲେ ରୋଗୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ଖାଦ୍ୟ ପରିଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିଗତ ସାହାଯ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ମୁହଁ ବା ପାଦରେ ଶୋଥଥିଲେ ଲୁଣ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଏ । ତେବେ ଏହି ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷ କରି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଷ୍ଟ୍ରେପ୍ଟୋକୋକାଲ୍ ସଂକ୍ରମଣ ଜନିତ ବୃକକୀୟ

ଗର୍ଭବତୀ ମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରବାହରେ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମର ଭୂମିକା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରତିଜୀବୀ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ।

ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ :

ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ : ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଥମ ପାଦରେ ଜଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରଳ ପଦାର୍ଥ କମ୍ ଦିଆଗଲେ ଶୋଥରେ ଥିବା ଜଳ ନିର୍ଗତ ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଓଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଶରୀରରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ହିସାବ କରି ପାଣି ପିଆଯାଏ । ପିଇଲା ବେଳେ କ୍ଷୀର, ଦହି, ଚା', କଫି, ଫଳ ରସ ତଥା ସମ୍ବର ଡ଼ାଲି ଏବଂ ତରକାରୀର ଝୋଳକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଆମ ଦେହରୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ତଥା ଝାଳ ଆକାରରେ ପ୍ରାୟ ଅଧଲିଟର ପାଣି ବାହାରି ଯାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପରିସ୍ରାରେ ଏକ ଲିଟରରୁ ଦେଢ଼ ଲିଟର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମୋଟ୍ ୨ ଲିଟର ଜଳୀୟ ପଦାର୍ଥ ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର ।

ଶକ୍ତି :

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୈନିକ ମୋଟ୍ ୧୮୦୦ ରୁ ୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ପୁଷ୍ଟିସାର ପରିମାଣ ନବଢ଼ାଇ ଶର୍କରା, ମହୁ, ଗ୍ଲୁକୋଜ, ସାଗୁ, ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ମାଧ୍ୟମରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଶ୍ୱେତସାର ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଏପରି ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ଥାଏ ମାତ୍ର ପୋଟାସିୟମ୍ ଓ ସୋଡ଼ିୟମ୍ କମ୍ ଥାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର :

ପରିସ୍ରା କମ୍ କିମ୍ବା ରକ୍ତରେ ୟୁରିଆ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲେ ପୁଷ୍ଟିସାର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁତ୍ରହୀନତା ଦେଖାଯାଇଥାଏ (anuria) ତେବେ ପୁଷ୍ଟିସାର ସମ୍ପୁର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରାଯାଏ । ବୃକକ୍କୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବାପାଇଁ ଏଭଳି କରାଯାଇଥାଏ ।

> **ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ପରିପୂରକ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଓଜନ ବଢ଼େ ଏବଂ ଜନ୍ମଗତ ବିକଳାଙ୍ଗତା ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ ।**

ଦୈନିକ ୨୦ରୁ ୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯଥେଷ୍ଟ ବୋଲି ମନେକରାଯାଏ । ତହିଁରୁ ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଆମିଷ ଉତ୍ସରୁ ହେବା ଦରକାର । ଉଦ୍ଭିଦଜ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯଥା : ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବାରଣ କରାଯାଏ । କାରଣ ଏହା ରକ୍ତରେ ୟୁରିଆ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରେ । ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଗହମ ଅପେକ୍ଷା ଭାତ ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଲି ବିବେଚିତ ହୁଏ । ସାଗୁ ତଥା ଫଳ ଓ ପରିବା ଏମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ସୋଡ଼ିୟମ୍

ସୋଡ଼ିୟମ୍‌ର ନିଷେଧ ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଳ୍ପ ମୂତ୍ରତା ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ବୃକକୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲେ, ଦୈନିକ ମାତ୍ର ଅଧଗ୍ରାମରୁ ଏକଗ୍ରାମ୍ ସୋଡ଼ିୟମ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଦେହରେ ଶୋଥ ଥିଲେ ସୋଡ଼ିୟମ ନିଷେଧ କରାଯାଏ । ସୋଡ଼ିୟମ ନିଷେଧ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମ ମାନିବା ଦରକାର ।

୧. ରନ୍ଧନ ସମୟରେ ବା ଖାଇବା ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର ଅନୁଚିତ।

୨. ବେକିଂ ପାଉଡ଼ର ଏବଂ ଖାଇବା ସୋଡ଼ା ମଧ ନିଷେଧ ହୋଇଥାଏ ।

୩. ଆଚାର, ସ୍କ୍ୱାସ୍ ତଥା ଟିଣରେ ମିଳୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଦିଆ ଯାଉଥିବା ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବେଞ୍ଜୋଏଟ୍ ମିଶିଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଜନୀୟ ।

୪. ପାମ୍ପଡ, ଛେନା, ଲୁଣିବିସ୍କୁଟ, ଚିପ୍‌ସ୍, ଲୁଣି କାଜୁ ବା ପପ୍‌କର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭୃତି ମଧ ବର୍ଜନୀୟ ।

୫. ମୃଦୁପାନୀୟରେ ବି ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଥିବା ପରି ଲକ୍ଷଣ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବାରୁ ଏହା ପାନ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

୬. ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା : ଶୁଖୁଆ ଓ ଶୁଖିଲା ଫଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ସୋଡ଼ିୟମ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାରଣ କରାଯାଏ ।

ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟମାନଙ୍କରେ ମଧମ ପରମାଣର ସୋଡ଼ିୟମ ଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ତନ୍ମଧରେ କ୍ଷୀର ଦହି ଓ ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପରିବା ମଧରେ ଶିମ୍ବ, ଫୁଲ କୋବି, କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ, କଂଚା ଟମାଟୋ, ବିଟ୍, ମୂଳା, ଗାଜର, ଧନିଆପତ୍ର, ମେଥିପତ୍ର ଏବଂ ଗୁଡ଼ ପ୍ରଧାନ ।

ପତ୍ରପରିବା, ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ପରିବା, ତୈଳବୀଜ ଏବଂ ଯକୃତର ମାଂସରେ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଥାଏ ।

ପୋଟାସିୟମ୍

ବୃକକ୍‌ରେ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ରକ୍ତରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଫଳରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଦିଏ । ତେଣୁ ବୃକକୀୟ ରୋଗୀ ଖାଦ୍ୟରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ମାଂସ, ବିଭିନ୍ନ ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ମସଲା ଇତ୍ୟାଦିରେ ଏହା ଅଧିକ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଏହାର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ପନିପରିବାକୁ ସିଝାଇ ତାର ପାଣି ଫିଙ୍ଗି ଦିଆଯାଏ । ମସଲା ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ଭଲ ।

କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା : ସେଓ, ପିଜୁଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ସପୁରୀ, ନାସ୍ପାତି ଇତ୍ୟାଦିରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ପରିମାଣ କମ୍‌ଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଯଥା : ନଟ୍‌ସ, ଗୁଡ଼, କଫି, ଚକ୍‌ଲେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦିରେ ପୋଟାସିୟମ ଅଧିକ ଥାଏ । ସ୍ୱଳ୍ପ ପୁଷ୍ଟିସାର, ପୋଟାସିୟମ ବିହୀନ ତଥା ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚିନି, ମହୁ, ଆରାରୁଟ୍, ଶାଗୁ, ଅଲଣା ଲହୁଣୀ, ଭେଜିଟେବୁଲ୍ ତେଲ ଏବଂ ଘିଅ ଅନ୍ୟତମ ।

ଫସ୍‌ଫରସ୍

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟରେ ଫସ୍‌ଫରସ ନାମକ ଏକ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ମିଳିଥାଏ । କ୍ଷୀର ଛେନା, ନଟ୍, ଶିମ୍ବ, ମଟର ଇତ୍ୟାଦିରେ ଏହା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଫସଫରସ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ତାହା ଅସ୍ଥିରେ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମକୁ ବାହାରକୁ ଟାଣିଆଣେ । ଫଳରେ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ବହୁକାଳିକ ବୃକ୍‌କୀୟ ପ୍ରଦାହ ବା ନେଫ୍ରୋଶିସ୍

ବହୁକାଳିକ ବୃକକ୍ ପ୍ରଦାହରେ ପରିସ୍ରାରେ ପ୍ରାୟ ରକ୍ତ ପଡ଼େନାହିଁ । ରକ୍ତ ଶୂନ୍ୟତା ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରିସ୍ରାରେ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ । (ଆଲ୍‌ବୁମିନୁରିଆ) ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଶୋଥ ଦେଖାନିଏ ।

ଲୌହାଂଶ ସାହାଯ୍ୟରେ ରକ୍ତର ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୁଏ, ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦିତ ହୁଏ ଓ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ନେଫ୍ରୋସିସ୍ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ବାରଣ କରାଯାଏ । ଉଚ୍ଚ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ଲବଣ ରହିତ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଏହିପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାନୀୟ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରାଯାଏ । ଜୀବସାର-ସି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବସାର ଅଧିକ ଦିଆଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟଚିକିତ୍ସା :

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ୟାଲୋରୀ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ ଦୈନିକ ୨୦୦୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ ଦିଆଯାଏ । ରୋଗୀର କ୍ଷୁଧାହାନୀ ହେବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ରୋଚକ ଏବଂ କ୍ଷୁଧା ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ ହେବା ଉଚିତ ।

ଶରୀର ଓଜନର କି.ଗ୍ରା. ପ୍ରତି ଦୈନିକ ୦.୫ କୁ ୦.୬ ଗ୍ରାମ ହିସାବରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ପରିସ୍ରାରେ ନିଷ୍କାସିତ ପୁଷ୍ଟିସାର ପରିମାଣକୁ ଏହା ପରିପୂରଣ କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ବୃକକ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ କରିପାରେ ଏବଂ କମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ହେଲେ ଶରୀରରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜନିତ କୁପୋଷଣ ଦେଖାଦିଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ବାରଣ କଲେ ଶୋଥ ତଥା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପର ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ । ଏହି ବାରଣ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୈନିକ ୫୦୦ ରୁ ୭୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ଯାଏ ସୋଡ଼ିୟମ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ମୂତ୍ରାଶ୍ମତା (ୟୁରୋଲିଥିଆସିସ୍)

ବୃକକ୍‌ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗବିନୀ, ମୂତ୍ରାଶୟ ଏବଂ ମୂତ୍ରନାଳୀ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ପଥର ହୋଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଲବଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଜମା ହେବା ଫଳରେ ଏହି ପଥର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍, ଫସ୍‌ଫେଟ୍, ଅଗସାଲେଟ (ସୋଡ଼ିୟମ୍, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍‌ର ଅଗ୍ ଜାଲେଟ୍)ରୁ ପଥର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ପୋଷଣ ଓ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଜନିତ ତଥା ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରଭାବରେ ମୂତ୍ରାଶ୍ମତା ଦେଖାଦିଏ । ଉତ୍ତର ଭାରତରେ ଏହାର ଆପାତନ ହାର ଅଧିକ । ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ ଓ

ଲୌହାଂଶ ଅଭାବରେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦିଏ ।

କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଭାରତରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଯେଉଁ ଜଳବାୟୁରେ ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣ କମ୍ ହୁଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତହିଁରେ ୟୁରେଟ୍ସ୍, ଅକ୍ସାଲେଟ୍ ଏବଂ କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଖରାରେ କାମ କରନ୍ତି, ଦେହରୁ ଅଧିକ ଝାଳ ନିର୍ଗତ ହେବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ପରିସ୍ରାର ଘନତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ବାରମ୍ବାର ମୂତ୍ର ପଥର ସଂକ୍ରମଣ ଫଳରେ ବି ମୂତ୍ରାମ୍ଳତା ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରତିଷେଧ ଖାଦ୍ୟ :

ଖାଦ୍ୟରେ ଅକ୍ସାଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଏବଂ ପ୍ୟୁରିନ୍ ପରିମାଣ ଅଳ୍ପ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ହ୍ରାସ କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତିଦିନ ଯେପରି ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣ ଦୁଇଲିଟରରୁ ଅଢ଼େଇ ଲିଟର ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର ।

ପରିସ୍ରାର କ୍ଷୀଣୀକରଣ ହେଲେ ପଥର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ପାରେନାହିଁ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିସ୍ରାର ଅମ୍ଳତା ନିୟନ୍ତିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ଅମ୍ଳ ବା କ୍ଷାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୂତ୍ରପଥରେ ପଥର ହୋଇସାରିଛି ତାର କୌଣସି ଲାଭ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଥରର ପୁନରାବର୍ତ୍ତିତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ ।

ଯେଉଁ ପଥର ଗୁଡ଼ିକ କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ ଓ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ବା କାର୍ବୋନେଟ୍ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ସେଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷାର ଜାତୀୟ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅମ୍ଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଅମ୍ଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲବଣ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଯଦି ପଥରରେ ୟୁରିକ୍ ଅମ୍ଳ ବା ସିଷ୍ଟିନ୍‌ଥାଏ ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କ୍ଷାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ଫଳ, ପନିପରିବା ଏବଂ କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ଅମ୍ଳ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା : ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଏକ୍ଷେତ୍ରରେ ବାରଣ କରାଯାଏ । ତେବେ ଉତ୍ତମ ପୋଷଣର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଖାଦ୍ୟରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଲୌହାଂଶ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ମାତୃ ମୃତ୍ୟୁହାର ବୃଦ୍ଧିପାଏ ଏବଂ ଜନ୍ମସମୟରେ ଅଳ୍ପ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ଶିଶୁ ଜନ୍ମନିଏ ।

ଯଦି ମୂତ୍ରାଶ୍ମତାରେ ଅକ୍ସାଲେଟ୍ ପଥର ଥିବା ଜଣାପଡ଼େ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟର ଅମ୍ଳ ବା କ୍ଷାରୀୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନଥାଏ । ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଧିକ ଅକ୍ସାଲେଟ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ କରାଯାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ବିନ୍, ଆଳୁ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଚା, କୋକୋ, ଶୁଖିଲା ଫଳ ଓ ଚକୋଲେଟ୍ ପ୍ରଧାନ ।

ଖାଦ୍ୟ ପରିଚାଳନା :

ପାନୀୟ : ମୂତ୍ରାଶ୍ମତାଥିବା ଯେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ପାନୀୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ସର୍ବାଧିକ । ପାଣି, ପଇଡ଼ପାଣି, ବାର୍ଲି, ଫଳରସ, ପତଳା ଚା' ଯଦି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୈନିକ ଅନ୍ୟୁନ ଦୁଇ ଲିଟର ପରିସ୍ରା ଯେପରି ହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର । ପରିସ୍ରାର ଘନତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ଅମ୍ଳତା ବା କ୍ଷାରତା ବୃଦ୍ଧିଯୋଗୁଁ ପଥର ପ୍ରସ୍ତୁତି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼େ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପାଣିପିଇ ପରିସ୍ରା ରଙ୍ଗକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ହାଲ୍କା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖାଦ୍ୟ : ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ୟୁରିକ୍ ଅମ୍ଳ ଅଧିକଥାଏ, ସେ ସବୁକୁ ସାଧାରଣତଃ ବାରଣ କରାଯାଏ । କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ ତେନ୍ତୁଳିରେ ଥିବା ଏକ ପଦାର୍ଥ (Tartaric acid) ମୂତ୍ରାଶ୍ମତା ପ୍ରତିଷେଧ କରିବାରେ ସହାୟତା ହୋଇଥାଏ ।

କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ଅକ୍ସାଲେଟ୍ ଓ ପ୍ୟୁରିନ୍ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସମୂହ :

କାଲ୍‌ସିଅମ୍	ଫସ୍‌ଫେଟ	ଅକ୍ସାଲେଟ୍	ପ୍ୟୁରିନ୍
ଶାଗ	ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	ଶାଗ	ମାଂସ
କ୍ଷୀର	ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ଅଙ୍ଗୁର	ମାଛ
କ୍ଷୀର ଜାତଦ୍ରବ୍ୟ	ମଞ୍ଜି	ଚା'	ବୃକକ୍
ଛୋଟମାଛ	ତୈଳବୀଜ	ଚକୋଲେଟ୍	ଯକୃତ
ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି	କଦଳୀ	କୋକୋ	ମସ୍ତିଷ୍କ

ପତ୍ରପରିବା, ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଫଳମାନଙ୍କରେ ଲୌହାଂଶ ଅଧିକ ଥାଏ ।

କାଲ୍‌ସିଅମ୍	ଫସ୍‌ଫେଟ	ଅକ୍ସାଲେଟ୍	ପ୍ୟୁରିନ୍
କଙ୍କଡ଼ା	ଗାଜର	କଫି	ହୃତପିଣ୍ଡ
ମାଣ୍ଡିଆ	ମାଂସ	କୋଲାଜାତୀୟ ପାନୀୟ	
	ମାଛ	କାଜୁନଟ୍	
	କ୍ଷୀର	ବିଟ୍	
	ଛେନା	ଖମ୍ବଆଳୁ	
	ମୃଦୁପାନୀୟ		

ଅମ୍ଳଜାତୀୟ, କ୍ଷାରଜାତୀୟ, ନିରପେକ୍ଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ଅମ୍ଳଜାତୀୟ	କ୍ଷାରଜାତୀୟ	ନିରପେକ୍ଷ ଜାତୀୟ
ପାଉଁରୁଟି	କ୍ଷୀର	ଲହୁଣୀ
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	ଫଳ	କଫି
ଛେନା	ପରିବା	ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ମକା	ବାଦାମ	ଚିନି
ଅଣ୍ଡା	ଖୁବାନୀ	ଖମ୍ବ ଆଳୁ
ମସୁର	ବିନ୍ସ୍	ଚା'
ନୁଡୁଲସ୍	ଖଜୁରୀକୋଳି	
ମାଛ	ନାସ୍‌ପାତି	
ମାଂସ	ଶୁଖିଲା ମଟର	
କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ	କିସ୍‌ମିସ୍	
ମଟର	ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ	
	ବେକିଂ ପାଉଡ଼ର ମିଶିଥିବା ଖାଦ୍ୟ	

ଲୌହାଂଶ ମାଛ, ମାଂସ ଏବଂ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

କର୍କଟ ରୋଗରେ ପଥ୍ୟ

ଅଣ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କର୍କଟ ରୋଗ ଅନ୍ୟତମ । ଅକାଳମୃତ୍ୟୁ ପାଇଁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପରେ କର୍କଟ ରୋଗ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିଅଛି । ଏହି ରୋଗର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଜଣାନଥିଲେହେଁ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା କେତେ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କ ମତ । ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ କର୍କଟରୋଗର କାରଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣର ଭୂମିକା ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେବେ କର୍କଟ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ତଥା ପ୍ରତିକାର ଦିଗରେ ବି ଖାଦ୍ୟର ଯଥେଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ଖାଦ୍ୟ ସହ କର୍କଟ ରୋଗର ସମ୍ପର୍କ :

ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଜାପାନରେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା ଅପେକ୍ଷା ସ୍ତନକର୍କଟର ଆପାତନହାର କମ୍ ଥିଲା ବେଳେ ପାକସ୍ଥଳୀର କର୍କଟରୋଗ ଅଧିକ ହୁଏ । ସେହିପରି ଶାକାହାରୀ ଅଞ୍ଚଳମାନଙ୍କରେ ବୃହଦାନ୍ତ୍ର କର୍କଟରୋଗ କମ୍ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଧୂମପାନ କରୁନଥିବା ଏବଂ ମାଂସ ଓ ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଳ୍ପ ଖାଉଥିବା ଜାତି ମାନଙ୍କରେ ବୃହଦାନ୍ତ୍ର କର୍କଟ ରୋଗର ଆପାତନ ହାର କମ୍‌ଥାଏ ।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟଯୋଗୁଁ କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ତେବେ ଏହି ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରଧାନତଃ ମାଂସଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆନୀତ ।

ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅଧିକ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟର ସ୍ତନ ଓ ବୃହଦାନ୍ତ୍ର କର୍କଟ ରୋଗ ସହ ସମ୍ପର୍କ ବେଶୀ ଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ସୂତ୍ରତନ୍ତୁ (ଫାଇବର୍) ଅଧିକ ଥିଲେ ତାହା ସାଧାରଣତଃ ବୃହଦାନ୍ତ୍ର କର୍କଟର ପ୍ରତିଷେଧ କରିଥାଏ ।

ଜୀବସାର-ଏ ର କେତେକ କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ କ୍ଷମତା ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଜୀବସାର-ସି ର ମଧ୍ୟ କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ କ୍ଷମତା ଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ।

ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନଯୋଗୁଁ ମୁଖଗହ୍ୱର, ସ୍ୱରକ ଓ ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ କର୍କଟ ରୋଗର ଆପାତନ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ବିଅର୍ ପାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମଳାଶୟ ଓ ମଳଦ୍ୱାର କର୍କଟ ଅଧିକ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଚା' ଓ କଫି ଜାତୀୟ ପାନୀୟ, ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଲୌହାଂଶକୁ ଅବଶୋଷଣ ପୂର୍ବରୁ ବାନ୍ଧି ଦେଇ ଅକାମୀ କରିଦେଉଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟର ଅବ୍ୟବହିତ ପରେ ଏସବୁ ପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ଶୁଖୁଆ ଓ ଲୁଣି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଆଚାର ଓ ଧୂଆଁ ଦିଆ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, କଫି, ସାକାରିନ୍ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ଯ କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ ।

କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୋଷଣ ବିଚାର :

କର୍କଟରୋଗୀ ମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ବିଭିନ୍ନ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ପୋଷଣ ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ଦିଆଗଲେ ରୋଗୀର ଓଜନ ହ୍ରାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ବ୍ୟକ୍ତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଜନିତ କ୍ଷମତା କିଛି ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ପାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କର୍କଟରୋଗର ରସାୟନିକ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଭାବକୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, କ୍ୟାନ୍ସର ରୋଗୀର ଉତ୍ତମପୋଷଣ ଫଳରେ ଟ୍ୟୁମର ବା ଅର୍ବୁଦର ବୃଦ୍ଧି ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପୋଷଣ ସହିତ ରସାୟନିକ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କ୍ୟାନସର ରୋଗୀର ପଥ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ କୌଣସି ସୂଚନା ନାହିଁ । କେତେକଙ୍କ ମତରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଶରୀର ଓଜନର ୧ କିଲୋଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ୧.୨ରୁ ୧.୫ ଗ୍ରାମ ଏବଂ କିଲୋଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ୩୦ ରୁ ୩୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକଙ୍କ ମତରେ କର୍କଟରୋଗୀର ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଶକ୍ତି (କ୍ୟାଲୋରୀ) ଆବଶ୍ୟକତା ହାରାହାରି ୨୦% ଭାଗ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ସେହି ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ହିସାବ କରାଯାଇପାରେ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର ଆବଶ୍ୟକତା = ବ୍ୟକ୍ତିର କେ.ଜି.ରେ କାମ୍ୟ ଓଜନx୦.୪୫x୦.୭୭ ଗ୍ରାମ୍

ଶକ୍ତି (କ୍ୟାଲୋରୀ)ଆବଶ୍ୟକତା=ବ୍ୟକ୍ତିର କେ.ଜି.ରେ କାମ୍ୟଓଜନx୦.୪୫x୨୦(ପୁରୁଷ)

= କିମ୍ବା, ବ୍ୟକ୍ତିର କେ.ଜି.ରେ କାମ୍ୟଓଜନx୦.୪୫x୧୮(ନାରୀ)

କର୍କଟରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବସାର ଅଭାବ ଜନିତ ଅପୁଷ୍ଟି ଦେଖାଯିବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ । ତେବେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ଜୀବସାର ବ୍ୟକ୍ତିପ୍ରତି ପ୍ରୟୋଗ କରିବାର କୌଣସି ବିଧାନ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁର ସ୍ୱାଭାବିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ।

କର୍କଟ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ଜଟିଳତା ଏବଂ ପଥ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା

୧. **ଅଇଲାଗିବା ଓ ବାନ୍ତି ହେବା :** କର୍କଟ ରୋଗୀର ରସାୟନିକ ଚିକିତ୍ସା ତଥା ବିକିରଣ ଚିକିତ୍ସା ହେଉଥିଲେ ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଜଟିଳତା ଭାବେ ଦେଖାଦିଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଧିରେ ଧିରେ ଚା' ପିଇଲା ପରି ଥଣ୍ଡା ମୃଦୁପାନୀୟ ଦିଆଯାଏ । ବାରମ୍ବାର ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ସ୍ନେହସାର ବିହିନ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଫଳ, ମାଂସ, ଛେନା ଏବଂ କଷ୍ଟାର୍ଡ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

୨. **ପାଟି ଶୁଖିବା :** ଔଷଧର ପ୍ରଭାବରେ ରୋଗୀର ପାଟି ଶୁଖେ । ଅଠା ଅଠା ଲାଗେ । ତେଣୁ ଦୈନିକ ଅତି କମ୍‌ରେ ଅଢ଼େଇ ଲିଟର ପାନୀୟ ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ପାଣି ଅପେକ୍ଷା ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ମୃଦୁ ପାନୀୟ ଅଧିକ ଲାଭ ଦାୟକ । ଖାଦ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସସ୍, ଝୋଳ ଇତ୍ୟାଦି ଗୋଳାଇ ଖାଦ୍ୟକୁ ନରମ କଲେ ତାହା ସୁସ୍ୱାଦୁ ହେବା ସହ ଢୋକିବାରେ ବି ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଲାଳ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଉଦ୍ଦୀପିତ କରି ପାଟିକୁ ଓଦା ରଖିବା ପାଇଁ ଚୁଇଁଗମ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

୩. **ସ୍ୱାଦବାରିବାରେ ଦୁର୍ବଳତା :** କେତେକ ଚିକିତ୍ସା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାଦହୀନ ଲାଗେ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଫଳରସ ଆଦିର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

୪. **କ୍ଷୁଧାହୀନତା :** ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷୁଧାହୀନତା ଦେଖାଯାଏ ତା ପାଇଁ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣର ଅଧିକ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ।

ଜଣକ୍ଷୀରରେ ଭରପୂର ପୋଷକ ଏବଂ ଶରୀର ରକ୍ଷକ ଉପାଦାନ ଥିବାରୁ ଏହା ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

୫. **ପାଟି ଓ ତଣ୍ଟିର ଘା :** ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କର ରସାୟନିକ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗେ ପାଟି ଓ ତଣ୍ଟିରେ ଘା' କିମ୍ବା ବ୍ୟଥା ହେଉଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ଅମ୍ଳ ବିହୀନ ମୃଦୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତରଳିକୃତ କିମ୍ବା ଫେଣ୍ଟା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବା ପାନୀୟକୁ ରୁମ୍ ଉତ୍ତାପରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଷ୍ଟ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟପାନୀୟକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ପାଟି ବା ତଣ୍ଟିରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ନାହିଁ ।

୬. **ଢୋକିବା ସମସ୍ୟା :** ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଢ଼ୋକିବା ସମସ୍ୟା ଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ତରଳ ବା ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଲହୁଣୀ ବା ସସ୍ ମିଶାଇଲେ ରୋଗୀ ସହଜରେ ଢ଼ୋକି ପାରେ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ

ବହୁମୂତ୍ର ବା ମଧୁମେହ ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭେଦ ନାହିଁ । ଜଣେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଆବଶ୍ୟକତା ସୁସ୍ଥଲୋକର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ସହ ସମାନ । ସାଧାରଣତଃ ଭାରତୀୟମାନେ ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରୁ ଯେଉଁ ଶକ୍ତି (କ୍ୟାଲୋରୀ) ପାଇଥାଆନ୍ତି ତହିଁରୁ ଶତକଡ଼ା ୬୦-୬୫ ଭାଗ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ୧୫-୨୦ ଭାଗ ସ୍ନେହସାର ଓ ୧୫-୨୫ ଭାଗ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଜଣେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ତେବେ ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା, ଶାରୀରିକ କର୍ମ ଆଦି ଉପରେ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ନିର୍ଭର କରେ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଗ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଖୁବ୍ ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ରୋଗୀର କର୍ମ, ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା, ବୟସ ଓ ଖାଦ୍ୟାଭାସକୁ ବିଚାର କରି କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ହିସାବ କରାଯାଏ । ତଦନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ।

ଜଣେ ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତି ବୟସ ଓ ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ଯେତେ ଓଜନ ହେବା ଉଚିତ୍, ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଓଜନ ଶତକଡ଼ା ଦଶଭାଗ କମ୍ ରହିବା ଦରକାର । ତେଣୁ ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ତାର ଓଜନ କେତେ ରହିବା ଉଚିତ ତାହା ହିସାବ କରିବା କଥା ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଯୋଗେ ଶିଶୁକୁ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସପାଏ ।

ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଦର୍ଶ ବା ଉପଯୁକ୍ତ ଓଜନ ହିସାବ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସହଜ ସୂତ୍ର ଅଛି । ବ୍ୟକ୍ତିର ଉଚ୍ଚତାରୁ (ସେଣ୍ଟିମିଟରରେ) ୧୦୦ ବିୟୋଗ କଲେ ଫଳ ଯାହାହେବ, ସେତିକି କିଲୋଗ୍ରାମ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ମନେକର ବ୍ୟକ୍ତିର ଉଚ୍ଚତା ୧୬୫ ସେ.ମି. । ତେବେ ତାହାର ଓଜନ ୧୬୫-୧୦୦=୬୫ କିଲୋଗ୍ରାମ ହେବା ଉଚିତ୍ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ପକ୍ଷରେ ଏହା ପୁଣି ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ କମ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ୬୫-୬.୫ = ୫୮.୫ କିଲୋଗ୍ରାମ ହେବା ବିଧେୟ ।

ଯଦି ସୁସ୍ଥଲୋକର ଓଜନଠାରୁ ସମଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ବହୁମୂତ୍ରରୋଗୀ ଶତକଡ଼ା ୨୦ ବା ତତୋଧିକ ଓଜନର ହୋଇଥାଏ ତେବେ ସେ ପୃଥୁଳ (Overweight) ଏବଂ ଶତକଡ଼ା ୨୦ରୁ କମ୍ ଓଜନ ଥିଲେ ସେ କ୍ଷୀଣକାୟ ମନେ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଶରୀର ଓଜନ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟର ବା କ୍ୟାଲୋରୀର ଆବଶ୍ୟକତା ହିସାବ କରାଯାଏ । ଜଣେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ସ୍ଥୂଳକାୟ ହୋଇଥିଲେ (ଆବଶ୍ୟକ ଓଜନଠାରୁ ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଅଧିକ) ତା ଶରୀରର ପ୍ରତି କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ ପାଇଁ ୨୦ କ୍ୟାଲୋରୀ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନଧାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିର କିଲୋଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ୩୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ କ୍ଷୀଣକାୟ ଶରୀର (ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନର ଶତକଡ଼ା ୨୦ରୁ କମ୍) ପାଇଁ ଓଜନର ପ୍ରତି କିଲୋଗ୍ରାମ ପାଇଁ ୪୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ :

୧୬୫ ସେ.ମି. ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ଜଣେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଓଜନ ୫୮.୫ କିଲୋଗ୍ରାମ ହେବା ଉଚିତ । ସେହି ଉଚ୍ଚତାର ଜଣେ ପୃଥୁଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ହେବ ୭୦ କିଲୋରୁ ବେଶୀ ଓ ଜଣେ କ୍ଷୀଣକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ହେବ ୪୭ କି.ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ କମ୍ ।

ଏହି ତିନିଜଣଙ୍କ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ହିସାବ କଲେ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଦୈନିକ ୫୮.୫x୩୦=୧୭୫୫ କ୍ୟାଲୋରୀ, ସ୍ଥୂଳକାୟ ପାଇଁ ୭୦x୨୦=୧୮୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ । କ୍ଷୀଣକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ମୋଟ ୪୭x୪୦=୧୮୮୦ କି.କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଉପରୋକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରୀ ଜଣେ ଅଳ୍ପକାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟରତ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ୟାଲୋରୀ ସେହି ଅନୁସାରେ ଅଧିକ ହେବ । ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧୦

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଯୋଗେ ମା ଓ ଶିଶୁର ସଂପର୍କ ଓ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ବର୍ଷକୁ ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ କ୍ୟାଲୋରୀ କମ୍ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲେ କ୍ୟାଲୋରୀ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଯଥା: ଚିନି, ଗୁଡ଼, ତିଆରି ମିଠା, ଜେଲି, ଜାମ୍ ଆଦିଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ଥିଲେ ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ଦରକାର । ତାଙ୍କ ଶରୀର ଓଜନର କିଲୋଗ୍ରାମ ପ୍ରତି ୩୦-୩୫ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ କି.ଗ୍ରା. ଓଜନ ପିଛା ୧.୫-୨.୫ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ତେବେ ଗର୍ଭ ସମୟରେ ତାଙ୍କ ଓଜନ ଗର୍ଭ ପୂର୍ବ ଓଜନରୁ ୧୨ କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ଯେପରି ଅଧିକ ନ ବଢ଼େ, ସେଦିଗରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ବିଧେୟ । ସେମାନଙ୍କ କ୍ୟାଲୋରୀ ହିସାବ କରିବା ପାଇଁ, ୧୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଉପରେ ବାଳକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବର୍ଷ ପିଛା ୧୨୫ ଓ ବାଳିକା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବର୍ଷପିଛା ୧୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୋଗ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ୬ ବର୍ଷର ବାଳକ ପାଇଁ ୧୦୦୦+(୧୨୫x୬)=୧୭୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ ୬ ବର୍ଷର ବାଳିକା ପାଇଁ ୧୦୦୦+(୧୦୦x୬)=୧୬୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ବିତରଣ :

ବହୁମୂତ୍ରରୋଗୀର ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ପରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିବା ଉଚିତ ତାହା ଜାଣିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରଥମରୁ କୁହାଯାଇଛି, ଆମଦେଶରେ ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟରେ ଯେପରି କ୍ୟାଲୋରୀର ବିତରଣ ହୋଇଥାଏ ତାହା ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ପାଇଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ । ଶ୍ୱେତସାର ଶତକଡ଼ା ୬୦-୬୫ ଭାଗ ପୁଷ୍ଟିସାର ୧୫-୨୦ ଭାଗ ଓ ସ୍ନେହସାର ୧୫-୨୫ ଭାଗ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୋଗାଇବା ଉଚିତ ।

ଶ୍ୱେତସାର :

ଆମର ଖାଦ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶ୍ୱେତସାର ସମ୍ବଳିତ । ଏକଗ୍ରାମ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ଚାରି କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ଶତକଡ଼ା ୬୦-୬୫ ଭାଗ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମାସିକ ଋତୁଚକ୍ରରେ ବିଳମ୍ବ କରାଇ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଗର୍ଭ-ବ୍ୟବଧାନ ବୃଦ୍ଧି କରାଏ ।

ହିଁ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଜଣେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର କମ୍ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ୱେତସାର ନ ଖାଇ ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ବା ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାର ଥାଏ । ତାହା ହଜମ ହେବା ପରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ୱେତସାରରେ ପରିଣତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । କିନ୍ତୁ ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମହୁ, ଜାମ୍, ଜେଲି ଆଦିରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ୱେତସାର ଥାଏ । ତାହା ସିଧାସଳଖ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ତେଣୁ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ୱେତସାର ଗୁଡ଼ିକ ବାରଣ କରାଯାଇଛି । ଫଳ ଓ ଦୁଧରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର । ତାହା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ୱେତସାର ମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଟିକିଏ ବିଳମ୍ବରେ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ତେଣୁ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ଉଚିତ୍ ପରିମାଣର ଦୁଧ ଓ ଫଳମୂଳ ଖାଇପାରିବେ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାରର ବିତରଣ :

ରକ୍ତର ଶର୍କରାଅଂଶ ଖାଦ୍ୟର ଶ୍ୱେତସାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଆବଶ୍ୟକ ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣକୁ ଠିକ୍‌ଭାବେ ଦିନର ବିଭିନ୍ନ ମୁଖ୍ୟଭୋଜନ ଓ ଜଳପାନ ମଧ୍ୟରେ ବଣ୍ଟନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମୁଦାୟ ଶ୍ୱେତସାର ଆବଶ୍ୟକତାର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ (୩୩%) ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ, ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ (୩୩%) ରାତ୍ର ଭୋଜନରେ, ଏବଂ ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ (୨୫%) ସକାଳ ଜଳପାନରେ ଏବଂ ବାକି ୯% ସଂଧ୍ୟା ଚା ପାନ ବେଳେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । (ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ନିଅନ୍ତି ସେମାନେ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।)

ପୁଷ୍ଟିସାର :

ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ଗଠନ ତଥା କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ପୂରଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଏକ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶ୍ୱେତସାର ପରି ୪ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଶିଶୁ, ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ନାରୀମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଆନ୍ତି । ଶରୀର କୌଣସି କାରଣରୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଶରୀର ଓଜନର କିଲୋଗ୍ରାମ ପିଛା ଏକ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦୈନିକ

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଫଳରେ ଜରାୟୁ ଗର୍ଭ-ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଶୀଘ୍ର ଫେରିଆସେ ।

ଦରକାର । ଯେଉଁ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ବୃକକ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଶରୀର ଓଜନର କି.ଗ୍ରା. ପ୍ରତି ୦.୫ ଗ୍ରାମ୍ ।

ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ବ୍ୟତୀତ ଦୁଧ ଓ ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ପରିମାଣ ଅଧିକ । ଧାନ, ଗହମ ଆଦିରେ ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଛି ।

ସମୁଦାୟ କ୍ୟାଲୋରୀର ଶତକଡ଼ା ୧୫-୨୦ ଭାଗ ପୁଷ୍ଟିସାର ମାଧ୍ୟମରେ ଆସିବା ପଥ୍ୟ-ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ପାଉଥିବା ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶୀ । ସେମାନେ ଶରୀର ଓଜନର କିଲୋଗ୍ରାମ ପିଛା ୧.୫ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ପାଇବା ଦରକାର ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀମାନଙ୍କପାଇଁ ଆମିଷ ପଦାର୍ଥ ଜନିତ (ଜୀବ-ଜାତ) ପୁଷ୍ଟିସାର ଅପେକ୍ଷା ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ଉଦ୍ଭିଦ-ଜାତ) ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ । କାରଣ ଜୀବଜାତ ପୁଷ୍ଟିସାର ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଏ । ଏହି କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ହୁଏ ।

ସ୍ନେହସାର :

ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ କ୍ୟାଲୋରୀ ବା ତାପଶକ୍ତିର ଘନୀଭୂତ ଉତ୍ସ କହିବାକୁ ହେବ । ସ୍ନେହସାରର ଏକଗ୍ରାମରୁ ପ୍ରାୟ ୯ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ ସ୍ନେହସାର ଖାଇଲେ ତହିଁରୁ ଜାତ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଆକାରରେ ଜମାହୁଏ ।

ଘିଅ, ଲହୁଣୀ, ବନସ୍ପତି ଓ ନଡ଼ିଆ ତେଲରୁ ଯେଉଁ ସ୍ନେହସାର ମିଳେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ହାନିକାରକ । କାରଣ ଏସବୁ ଖାଇଲେ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ବଢ଼ିଥାଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ ପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତ ତେଲ ଓ ବାଦାମ ତେଲ, ଅଲିଭ ତେଲ ଆଦି ଖାଇଲେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ନାହିଁ ।

ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ହେଲେ ବି ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଡ଼ାଲି, ଦୁଧ, ଦହି ଛେନା ଆଦି ଖାଦ୍ୟରୁ ସ୍ନେହସାର ମିଳିଥାଏ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥିବାରୁ ସେମାନେ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ଓ ପରିମାଣ ଉଭୟପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଦରକାର ।

ଯେଉଁ ମା' ମାନେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ସ୍ତନ କର୍କଟ ଆପାତନ ହାର କମ୍ ହୁଏ ।

ଆମୀଷାହାରୀ ମାନେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଖାଇବାରେ ଆପତ୍ତିନାହିଁ କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ଚମଡ଼ା ଲାଗିନଥିବା ଉଚିତ୍ । ଅଣ୍ଡା, ଲିଭର ମସ୍ତିଷ୍କ ଆଦି ଅଂଶ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ଦୈନିକ ୨୦ ଗ୍ରାମ ଯାଏ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ପୁଷ୍ଟିସାର ପରି ଜୀବ-ଜାତ ଅପେକ୍ଷା ଉଦ୍ଭିଦ-ଜାତ ସ୍ନେହସାର ମଧ୍ୟ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ପାଇଁ ଭଲ ।

ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ :

ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ରକ୍ତ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତନ୍ତୁ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଏହାର ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ । ଏହାର ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ହେଲେ ବି ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ।

ଶାଗ, ପନପରିବା, ଫଳ, ଦୁଧ, ଦହି, ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ମାଂସ ମାଛ ଓ ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଥାଏ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ଶାଗ ଓ ପନିପରିବାରେ ବିଶେଷ କ୍ୟାଲୋରୀ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ତହିଁରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଇଲେ କ୍ଷତିନାହିଁ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ଦେହରେ କୌଣସି ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହେଲେ, ତାର ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ-ଜାତ ଜୀବସାର ନ ଦେଇ ବଟିକା ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବସାର ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ତନ୍ତୁ :

ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ତନ୍ତୁ ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ । ଏହା ଅନେକ ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାରର ସମଷ୍ଟି ଏବଂ ଏହା ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତର ଶର୍କରା ଅଂଶ ବୃଦ୍ଧିପାଇବାର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ । ତନ୍ତୁ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଅଂଶ ଓ ରକ୍ତର କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ କମାଇବା ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର କରେ । ଅନେକ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ବୃହଦାନ୍ତ୍ରର କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ଏହା ପାରଙ୍ଗମ । ତନ୍ତୁଜ ଖାଦ୍ୟ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀପାଇଁ ବହୁଳ ଉପକାର କରେ । ରୋଗୀପାଇଁ ପ୍ରତି ୧୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ତନ୍ତୁଜ ଖାଦ୍ୟର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପରିମାଣ ୨୫ ଗ୍ରାମ ହେବା ବିଧେୟ । କେତେକ ସାଧାରଣ ଭାରତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ଚାଉଳ ୭.୬ ଗ୍ରା., ଗହମ ୧୭.୬ ଗ୍ରା., ବାଜରା ୨୦.୩ ଗ୍ରା., ରାଶି ୧୮.୬ ଗ୍ରା., ମୁଗ ୧୩.୫ଗ୍ରା., ବିରି ୧୪.୩ ଗ୍ରା., ଚିନାବାଦାମ ୬.୧ ଗ୍ରା., ନଡ଼ିଆ ୮.୯ ଗ୍ରା., କନ୍ଦମୂଳ ୭.୩, ଆଳୁ ୪.୦ଗ୍ରା., କଦଳୀ ୨.୫, ଆମ୍ବ ୨.୩, ପାଳକ ଶାଗ ୫.୦ଗ୍ରା. ବାଇଗଣ ୨.୦ଗ୍ରା., ଜହ୍ନି ୫.୭, ପାଣି କଖାରୁ ୦.୫ ଇତ୍ୟାଦି ।

ମେଥି ମଞ୍ଜି :

ମେଥିମଞ୍ଜିରେ ତନ୍ତୁ ଅଂଶ ଖୁବ୍ ଅଧିକ (ଶତକଡ଼ା ୨୦ରୁ ୫୦ ଭାଗ) । ଏଥିରେ ଥିବା ଟ୍ରାଇଗୋନେଲିନ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥ ରକ୍ତର ଶର୍କରା ଅଂଶ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ । ଅନେକ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀପାଇଁ ଏହି ମଞ୍ଜି ସୁଫଳ ଦେଇଥାଏ ।

ଏହାର ମାତ୍ରା ଦୈନିକ ୨୫ ଗ୍ରାମରୁ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ତେବେ ପ୍ରଥମରୁ ଦୈନିକ ସାଢ଼େ ବାରଗ୍ରାମ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ସହ ଓ ସାଢ଼େବାର ଗ୍ରାମ ରାତ୍ରଭୋଜନ ସହିତ ଖିଆଗଲେ ଲାଭ ମିଳେ । ମଞ୍ଜିକୁ ପୂର୍ବରାତ୍ରିରୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ପରଦିନ ଖାଇହେବ । କିମ୍ବା ତାକୁ ଗୁଣ୍ଡକରି ପାଣି ବା ଘୋଳଦହି ସହିତ ଖାଇହେବ । ରୁଟୀ, ଭାତ ବା ତରକାରୀ ସହିତ ମିଶାଇ ବି ଏହା ଖାଇହେବ ।

ପୂର୍ବୋକ୍ତ ସମସ୍ତ ଆଲୋଚନାକୁ ଆଧାରକରି ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀପାଇଁ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟସୂଚୀକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ ।

୧. - **ନିଃସଙ୍କୋଚରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ଖାଦ୍ୟ**
- ତଟକା ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବା
- ଶାଗ
- ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ

୨. - **ମଧ୍ୟମ ଭାବେ ଗ୍ରହଣୀୟ ଖାଦ୍ୟ**
- ସ୍ନେହସାର
- ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ/ମୂଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
- ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
- ଫଳ
- ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ

ଶିଶୁକୁ ୪-୬ ମାସ ହେବାଯାଏଁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଦିଆଯିବା ବିଧେୟ ।

- ମାଂସ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
- ଅଣ୍ଡା
- କୃତ୍ରିମ ମଧୁରତା ବିଶିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ

୩. - **ବର୍ଜନୀୟ ଖାଦ୍ୟ**
- ଚିନି
- ମିଠାଇ
- ମହୁ
- ଜାମ୍ ଓ ଜେଲି
- ମଧୁର ରସ ଓ ପାନୀୟ

ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ, ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟରେ
- ମିଠା ଜିନିଷ ବିଷପ୍ରାୟ
- ସ୍ନେହସାର ସୀମିତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ
- ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଓ ଡ଼ାଲିର ଉଚିତ୍ ପରିମାଣ
- ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ସମ୍ଭବ ମିଶ୍ରଣ
- କେତେକ ଫଳ (ମିଠା ନୁହେଁ) ଓ ପରିବା ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ।

ଭ୍ରମ ଧାରଣା :

ସାଧାରଣତଃ ଏହା ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ରୁଟି ମନଇଚ୍ଛା ଖାଇପାରିବ କିନ୍ତୁ ଭାତ ଆଦୌ ନୁହେଁ। ଏହା କିନ୍ତୁ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ରୁଟି ଓ ଭାତର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଉପରେ ପ୍ରାୟ ସମତୁଲ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି। ଉଭୟର ପରିମାଣ ସମାନ ଥାଏ। ତେବେ ରୁଟି ଆଉ ଭାତର ପ୍ରଭାବ ବି ଏକ ହେବ। ରୁଟିରେ ତନ୍ତୁ ପରିମାଣ ଭାତ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ। ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କ ମତରେ ହିସାବ ରଖିବା ପାଇଁ ରୁଟି ସହଜ ହୁଏ। ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ମତେ ଖାଦ୍ୟ (କ୍ୟାଲୋରୀ) କମ୍ ବେଶୀ କରିବା ସୁବିଧା ହୁଏ।

ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପବାସ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ପାଇଁ ଘାତକ ହୋଇପାରେ। ବେଳେବେଳେ କେତେକ ରୋଗୀ ଗୋଟିଏ ଭୋଜନ ନ ଖାଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଭୋଜନରେ ତାହା ପୂରଣ

ଶିଶୁକୁ ୪-୬ ମାସ ହେବା ପରଠାରୁ ଷନ୍ୟାତ୍ୟାଗ ଖାଦ୍ୟ ପରିପୂରକ ଭାବେ ଦିଆଯିବା ସହିତ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ ମଧ୍ୟ ଦୁଇବର୍ଷ ହେବାଯାଏଁ କରାଯାଇପାରେ।

କରାଯାଇପାରେ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ଯ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ । ରୋଗୀ ଯଦି ଔଷଧ ଖାଉଥାଏ କିମ୍ବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ନେଉଥାଏ ତେବେ ଉପବାସ ଫଳରେ ରକ୍ତଶର୍କରା ଅଂଶ ଖୁବ୍ ତଳକୁ ଖସି ଆସି ଜୀବନ ସଂକଟାପନ୍ନ ହୁଏ ।

ପୂର୍ବରୁ ଧାରଣା ଥିଲା ଯେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ତାହା ଭୁଲ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଛି । ଶ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣ ଅପେକ୍ଷା ଶ୍ୱେତସାରର ପ୍ରକାର ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଥିବା, ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାର, ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଓ ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଜାତ ଶ୍ୱେତସାର କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମହୁ, ଜାମ୍, ଜେଲି ଆଦିରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶ୍ୱେତସାର (ତନ୍ତୁବିହୀନ) କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ବର୍ଜନୀୟ ।

ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପଦ୍ଧତି :

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଓ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣରେ ବାରମ୍ବାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା ଅନୁଚିତ । ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ବିରକ୍ତିଜନକ ମନେ ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ପୋଷକ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଛି । ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ସମାନ ପରମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିପାରିବ ସେଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବିଭାଗ କରାଯାଇଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପରିବା ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ବିନ୍ ବା ୯୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ପିଆଜ ବା ୧୦୫ ଗ୍ରାମ୍‌ର ଗାଜର ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ମୋଟ ୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ପରିବାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ୟଟି ଖାଇହେବ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଓଜନ ଓ ପରିମାଣରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣ ବା କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣରେ ସବୁଗୁଡ଼ିକ ସମାନ ।

ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ ତାଲିକା :

(କ) **ନଗଣ୍ୟ ଶ୍ୱେତସାର :** ପୋଇ ଶାଗ, ବଥୁଆ ଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଧନିଆପତ୍ର, ଭୃସୁଙ୍ଗ ପତ୍ର, ମେଥି ଶାଗ, ପୋଦିନା, ପାଳକ ଶାଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା

ଶିଶୁର ଚାହିଦା ଅନୁସାରେ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲେ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ବଢ଼େ ।

ମଧ୍ୟରେ କଲରା, ବାଇଗଣ, ଫୁଲକୋବି, ସଜନା ଛୁଇଁ, କାକୁଡ଼ି, ବିନ୍, ଭେଣ୍ଡି, କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ, ପିଆଜ ଶଣ୍ଢା, କଦଳୀ ଫୁଲ, ମୂଳା, ଛଚିନ୍ଦ୍ରା, ଓଲକୋବି ଇତ୍ୟାଦି ଗୋଟିଏ ବିଭାଗର । ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣ ନଗଣ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

(ଖ) **ପରିବା ବିନିମୟ :** (ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣ ୧୦ ଗ୍ରାମ - ମୋଟ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ୫୦)

ଗାଜର ୧୦୫ ଗ୍ରାମ, ବିଟ୍ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍, ବଡ଼ ପିଆଜ ୯୦ ଗ୍ରାମ୍, ସାନ ପିଆଜ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍, ଆଳୁ ୪୫ ଗ୍ରାମ୍, କନ୍ଦମୂଳ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍, ଖମ୍ବଆଳୁ ୪୫ ଗ୍ରାମ୍, ବିନ୍ ୯୦ ଗ୍ରାମ୍, ପଣସ ମଞ୍ଜି ୩୦ଗ୍ରାମ୍, ମଟର ୪୫ ଗ୍ରାମ୍, କଞ୍ଚା କଦଳୀ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଶ୍ୱେତସାର ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ମୋଟ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ । ତେଣୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅନ୍ୟଟି ଖିଆଯାଇପାରେ ।

(ଗ) **ଫଳ ବିନିମୟ :** (ଶ୍ୱେତସାର ୧୦ ଗ୍ରାମ । ମୋଟ କ୍ୟାଲୋରୀ ୫୦)

ଅଁଳା ୯୦ ଗ୍ରାମ୍, ସେଉ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍, କଦଳୀ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍, ଖଜୁର ୩୦ ଗ୍ରାମ୍, କାଜୁ ୯୦ ଗ୍ରାମ୍, ଅଙ୍ଗୁର ୧୦୫ ଗ୍ରାମ୍, ପଣସ ୫୦ ଗ୍ରାମ, ଜାମୁ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ଲେମ୍ବୁ ୯୦ ଗ୍ରାମ୍, ଆମ୍ବ ୭୦ ଗ୍ରାମ୍, ତରଭୁଜ୨୭୦ ଗ୍ରାମ୍, କମଳା ୯୦ ଗ୍ରାମ୍, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ୧୨୦ ଗ୍ରାମ୍, ନାସପାତି ୯୦ ଗ୍ରାମ୍, ସପୁରୀ ୯୦ ଗ୍ରାମ୍, ପ୍ଲମ୍ ୧୨୦ ଗ୍ରାମ୍, ଡ଼ାଳିମ୍ବ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍, ବିଲାତି ବାଇଗଣ ୨୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଓ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦେଉଥିବାରୁ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟରେ ଅନ୍ୟର ତତୁଲ୍ୟ ପରିମାଣ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

(ଘ) **ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ବିନିମୟ :** (୩୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ୧୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳେ । ଏଥିରେ ଶ୍ୱେତସାର ୨୦ ଗ୍ରାମ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ୨ ଗ୍ରାମ୍ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ।)

ଗର୍ଭବତୀ ମା ମାନେ ମଦ୍ୟପାନ, ତମାଖୁ ସେବନ (ଧୂମପାନ କିମ୍ବା ଚୋବାଇବା) ତଥା ଅନାବଶ୍ୟକ ଔଷଧ ସେବନରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବାଜରା, ଯବ, ମକା, ମାଣ୍ଡିଆ, ଚାଉଳ, ସୁଜୀ ଇତ୍ୟାଦି ଗୋଟିଏ ତାଲିକା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୟ ସହିତ ବିନିମୟ କରାଯାଇପାରେ ।

(ଙ) **ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ :** (୩୦ ଗ୍ରାମରୁ ୧୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳେ । ଏଥିରେ ଶ୍ୱେତସାର ୧୫ ଗ୍ରାମ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ୬ ଗ୍ରାମ୍ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ଥାଏ) ।

ମୁଗ, ବେସନ, ବିରି, କୋଳଥ, କାବୁଲି ଚଣା, ରାଜମା, ମସୁର, ମଟର ଇତ୍ୟାଦି ଏକ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ।

(ଚ) **ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ :** (ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ୧୦ ଗ୍ରାମ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ମୋଟ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ = ୧୨୦)

ଅଣ୍ଡା (କୁକୁଡ଼ା ବା ବତକ) ୨ଟି, ବଡ଼ମାଛ ୬୦ ଗ୍ରାମ, ସାନମାଛ ୬୦ ଗ୍ରାମ୍, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ୬୦ ଗ୍ରାମ୍, ଲିଭର ୬୦ ଗ୍ରାମ୍, ଛେଳି ମାଂସ ୬୦ ଗ୍ରାମ୍, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ୬୦ ଗ୍ରାମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଏକ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ।

(ଛ) **ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ :** (ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ୧୦ ଗ୍ରାମ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ମୋଟ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ = ୧୨୦)

ପାଣି ଦହି ୭୫୦ ମି.ଲି., ଛେନା ୩୦ ଗ୍ରାମ୍, ଦହି ୨୧୦ ଗ୍ରାମ୍, ଖୁଆ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍, ମଇଁଷି ଦୁଧ ୯୦ ମି.ଲି., ଗାଈଦୁଧ ୧୮୦ ମି.ଲି. ଲହୁଣୀ କଢ଼ା ଦୁଧ ୨୬୦ ମି.ଲି. (ଏଥିରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳେ), ଲହୁଣୀ କଢ଼ା ଦୁଧଗୁଣ୍ଡ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ (ଏଥିରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳେ) ଇତ୍ୟାଦି ଗୋଟିଏ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ।

(ଜ) **ସ୍ନେହସାର ବିନିମୟ :** (ସ୍ନେହସାର ୧୧ ଗ୍ରାମ୍ ୧୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ) ପେସ୍ତା ବାଦାମ ୧୫ ଗ୍ରାମ୍, ଲହୁଣୀ ୧୫ ଗ୍ରାମ୍, କାଜୁ ୨୦ ଗ୍ରାମ୍, ନଡ଼ିଆ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍, ଘିଅ ୧୧ ଗ୍ରାମ୍, ବାଦାମ ବା ସୋରିଷ ତେଲ ୧୧ ଗ୍ରାମ୍, ଅଖରୋଟ ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଏକ ତାଲିକା ଭୁକ୍ତ ।

ଶିଶୁକୁ ୪-୬ ମାସ ହେବା ପରଠାରୁ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କେତେକ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ

ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ ଦୋଷା	୧୩୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ ଇଡ଼ଲୀ	୭୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲେକ୍ (୨୫ ଗ୍ରାମ୍)	୯୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ହାଲୁଆ	୫୭୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଉପମା	୨୩୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ ବରା	୨୦୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ ପରଟା	୧୫୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ ରସମ୍	୧୨ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ ସମ୍ବର	୨୧୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ ଅଣ୍ଡା (କୁକୁଡ଼ା)	୫୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ ଗାଈକ୍ଷୀର	୧୦୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ ମଇଁଷୀକ୍ଷୀର	୧୧୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀର	୪୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ କଣ୍ଡେନ୍ସଡ଼କ୍ଷୀର (୨୦ ଗ୍ରାମ୍)	୬୪ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ଦହି	୨୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ଦହି	୬୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ କ୍ଷୀରି	୧୭୮ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍	୨୦୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
୧୦୦ଗ୍ରାମ୍ କନ୍ଦମୂଳ	୧୫୭ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କନ୍ଦଚିପ୍ସ୍	୫୦୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଆଳୁ ଚିପ୍ସ୍	୯୭ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚୀନାବାଦମ୍	୫୬୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ

ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଖୁଆଇବା ଯାଏଁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରିବା ଦରକାର ।

ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକକପ୍ କଫି (କ୍ଷୀର ୩୦ମି.ଲି.)	୬୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ (ବିନା ଚିନିର) କଫି	୨୨ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ ଚା'	୬୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ କପ୍ (ବିନା ଚିନିର) ଚା'	୨୨ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ହରଲିକ୍ସ	୪୧ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଭାଲ୍‌ଟିନ୍	୩୮ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ ଭଜା ପାପଡ଼	୪୩ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ
ଏକ ପୋଡ଼ା ପାପଡ଼	୨୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ

ଏକ ଖାଦ୍ୟ-ଶସ୍ୟ ବିନିମୟ ତାଲିକା

ଏକ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ବିନିମୟରେ ମୋଟ ୭୫ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତିଥାଏ । ଏଥିରେ ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ଦୁଇଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିଥାଏ । ନିମ୍ନରେ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ବିନିମୟର ପରିମାଣ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ଦେଢ଼ଗୋଟି ପତଳା ରୁଟି - ୩୦ ଗ୍ରାମ୍
ତିନି ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ ଭାତ - ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚାଉଳ
ଏକ ଇଡ଼ଲୀ
ପାଉଁରୁଟି ଏକ ଖଣ୍ଡ
ଗୋଟିଏ ସିଝାଆଳୁ
ତିନି ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲେକ୍
ଦୁଇଟି ଆରୋରୁଟ୍ ବିସ୍କୁଟ୍
ଏକ ଟେବୁଲ୍ ଚାମଚ ମାଣ୍ଡିଆ

ପନିପରିବା ବିନିମୟ ତାଲିକା

ଏକ ପରିବା ବିନିମୟରୁ ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ମୋଟ ୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ ।

ଶିଶୁକୁ ୪-୬ ମାସ ହେବାପରଠାରୁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ ।

ମୂଳ ଜାତୀୟ ପରିବା	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ବିଟ୍	୭୫
ଗାଜର	୧୦୫
ସାରୁ	୪୫
ବଡ଼ ପିଆଜ	୯୦
ଛୋଟ ପିଆଜ	୭୫
ଆଳୁ	୪୫
କନ୍ଦମୂଳ	୩୦
ୟାମ୍	୬୦

ଅନ୍ୟପରିବା	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ବିନ୍‌ସ୍	୯୦
ପେଣ୍ଟା ବିନ୍‌ସ୍	୯୦
କଞ୍ଚାପଣସ	୧୦୫
ପଣସ ମଞ୍ଜି	୩୦
ମଟର	୪୫
କଞ୍ଚା କଦଳୀ	୭୫
ପାଣି ସିଙ୍ଗଡ଼ା	୪୫

ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ବିନିମୟ

୩୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟରୁ ୧୦୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି, ଶ୍ୱେତସାର ୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦୁଇଗ୍ରାମ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ବାଜରା, କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲେକ୍, ଚାଉଳ, ସିମେଇ, ଅଟା, ବାର୍ଲି, ମକା (ଶୁଖିଲା), ଚୁଡ଼ା, ସୁଜି, ଦାଲିଆ, ଓଟ୍‌ମିଲ୍, ମୁଢ଼ି, ମାଣ୍ଡିଆ, ଜୋଆର୍, ମଇଦା ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ବିନିମୟ ତାଲିକା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଶିଶୁକୁ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟଦେବାରେ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଡ଼ାଲି ଓ ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ

ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ୩୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ ୧୦୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି, ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ୬ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିଥାଏ ।

ଚଣା, ବିରି, କୋଳଥ, ଚଣାଭଜା, ବେସନ, ମୁଗ, ହରଡ଼, କାବୁଲୀ ଚଣା, ରାଜମା, ଶିମ୍ବ, ଶୁଖିଲା ବିନ୍, ମସୁର ଡ଼ାଲି ଆଦି ଏହି ବିନିମୟ ତାଲିକା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଫଳ ବିନିମୟ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିନିମୟ ତାଲିକାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକକରୁ ଶ୍ୱେତସାର ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ ୫୦ ମିଳିଥାଏ ।

ଫଳ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ଆନୁମାନିକ ସଂଖ୍ୟା ବା ଆକାର
ଅଁଳା	୯୦	୨୦ଟି ମଧ୍ୟମ
ସେଓ	୭୫	୧ ଛୋଟ
କଦଳୀ	୩୦	୧/୪ ମଧ୍ୟମ
ଲକାମ୍ବ ଫଳ	୯୦	୬ଟି ମଧ୍ୟମ
ବଡ଼ିଆଳ	୪୫	୧ ଛୋଟ
ଅଙ୍ଗୁର	୧୦୫	୨୦
ପଣସ	୬୦	୩ କୋଲା
ଜାମୁକୋଳି	୫୦	୧୦ ବଡ଼
ଲେମ୍ବୁ	୯୦	୧ ମଧ୍ୟମ
ଆମ୍ବ	୯୦	୧ ସାନ
ତରଭୁଜ	୨୭୦	୧/୪ ମଧ୍ୟମ

ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର-ଛଡ଼ାଇବା ଖାଦ୍ୟ ବା ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଘରେ କମ୍ ଦାମ୍‌ରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲେ ଭଲ ।

ଫଳ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	ଆନୁମାନିକ ସଂଖ୍ୟା ବା ଆକାର
କମଳା	୯୦	୧ ସାନ
ଅମୃତଭଣ୍ଡା	୧୨୦	୧/୪ ମଧ୍ୟମ
ପିଚ୍‌ଫଳ	୧୩୫	୨ ସାନ
ନାଶପାତି	୯୦	୧ ସାନ
ସପୁରି	୯୦	୧ ୧/୨ ଟିସ୍ଲାଇସ୍
ପ୍ଲମ୍	୧୨୦	୪ଟି ମଧ୍ୟମ
ଡ଼ାଳିମ୍ବ	୭୫	୧ ସାନ
ବିଲାତି ବାଇଗଣ	୨୪୦	୪ ସାନ

ମାଂସ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ

ସାରଣୀରେ ଥବା ତାଲିକାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ବିନିମୟରୁ ମୋଟ୍ ୭୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି, ପୁଷ୍ଟିସାର ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ୫ ଗ୍ରାମ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	ପରିମାଣ
କଙ୍କଡ଼ା	୧୨୦ ଗ୍ରାମ୍
ବତକ ଅଣ୍ଡା (କ୍ୟାଲୋରୀ ୧୦୦)	୨ଟି
କୁକୁଡ଼ା ଅଣ୍ଡା (କ୍ୟାଲୋରୀ ୧୦୦)	୨ଟି
ବଡ଼ ମାଛ	୬୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚୁନା ମାଛ	୬୦ ଗ୍ରାମ୍
ଛେଳି/ମେଣ୍ଢା ମାଂସ (କ୍ୟାଲୋରୀ ୧୦୦)	୬୦ ଗ୍ରାମ୍
ପାରାମାଂସ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ	୬୦ ଗ୍ରାମ୍
ଗୋ ମାଂସ	୬୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି	୬୦ ଗ୍ରାମ୍

ଶିଶୁକୁ ୪-୬ ମାସ ହେବା ପରେ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦୈନିକ ୫-୬ ଥର ଦିଆଯାଏ ।

କ୍ଷୀର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାର ପ୍ରଦତ୍ତ ପରିମାଣରୁ ୧୦୦ କି.କ୍ୟାଲୋରୀ, ୫ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ୫ ଗ୍ରାମ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ
ଘୋଳ ଦହି	୭୫୦ ମି.ଲି.
ଛେନା	୩୦ ଗ୍ରାମ୍
ଦହି	୨୧୦ ଗ୍ରାମ୍
ଖୁଆ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍
ମଇଁଷୀ କ୍ଷୀର	୯୦ ମି.ଲି.
ଗାଈ କ୍ଷୀର	୧୮୦ ମି.ଲି.
ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀର (ପୁଷ୍ଟିସାର ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ମିଳିଥାଏ)	୨୬୦ ମି.ଲି.

ସ୍ନେହସାର ବିନିମୟ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ତାଲିକାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକକରୁ ୧୦୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ୧୧ ଗ୍ରାମ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ପେସ୍ତା ବାଦାମ	୧୫
ଲହୁଣୀ	୧୫
କାଜୁନଟ୍	୨୦
ନଡ଼ିଆ	୩୦
ଘିଅ	୧୧
ଭଜା ଚିନାବାଦାମ	୨୦
ବନସ୍ପତି ତେଲ (ଘିଅ)	୧୧
ସୋରିଷ ତେଲ/ନଡ଼ିଆ ତେଲ	୧୧

ଶିଶୁପାଇଁ ଭଲଭାବେ ଛିଞ୍ଚା ହୋଇଥିବା ପରିବା ଏବଂ ଫଳରସ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ଆହାର :

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ପାଇଁ ଆହାର ଉପଦେଶ ଦେଲାବେଳେ କେତୋଟି ଦିଗପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତନ୍ତୁବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ, ରକ୍ତ ଶର୍କରା କମ୍ ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ ଏହି ରୋଗୀପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ରୋଗୀକୁ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିବା ଦରକାର । କ୍ଷୀଣକାୟ ବହୁମୂତ୍ରରୋଗୀ ଦୈନିକ ୧୮୦୦ ରୁ ୨୦୦୦ ଓ ସ୍ଥୂଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତି ୧୨୦୦ରୁ ୧୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ଥୂଳକାୟ ରୋଗୀର ଶରୀର ଓଜନ କମିଲେ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କର ପଥପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ୧୨୦୦, ୧୫୦୦ ଓ ୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ସୂଚୀର ନମୁନା ଦିଆଗଲା । ଖାଦ୍ୟଉପାଦାନ ସହ ସେଗୁଡ଼ିକର ପୋଷକ ମୂଲ୍ୟ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଇଛି । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ବିନିମୟ ତାଲିକା ଦେଖି ତଦନୁସାରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ରଖି ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରେ ।

୧. **୧୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ :**

	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍)	
ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ	**ନିରାମିଷ**	**ଆମିଷ**
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୧୫୦	୧୮୫
ଡ଼ାଲି	୬୦	୧୫
ଶାଗ ଜାତୀୟ	୨୦୦	୨୦୦
ଅନ୍ୟ ପରିବା	୨୦୦	୨୦୦
ଫଳ	୧୦୦	୧୦୦
ଦୁଧ	୩୦୦	୧୦୦
ତେଲ	୧୫	୧୫
ମାଛ/ମାଂସ/ଅଣ୍ଡା	-	୫୦

୪-୬ ମାସ ହେବା ପରଠାରୁ ଶିଶୁକୁ ମା-କ୍ଷୀର ଛଡ଼ା ନରମ ଭାବେ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଭାତ-ଡାଲି ଚକଟା ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୈନିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ସ୍ନେହସାର ୨୯ ଗ୍ରାମ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ୧୯୦ ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରୁ ମିଳୁଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀର ଶତକଡ଼ା ୧୬ ଭାଗ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶତକଡ଼ା ୨୧ ଭାଗ ସ୍ନେହସାର ଓ ଶତକଡ଼ା ୬୩ ଭାଗ ଶ୍ୱେତସାର ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ ।

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ - ୧

ଭୋଜନ ଓ ସମୟ	**ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ**	
	ନିରାମିଷ	**ଆମିଷ**
ପ୍ରାତଃ ଚା'	ଏକକପ୍	ଏକକପ୍
(ସମୟ ସକାଳ ୬ଟା)		
ଜଳଖିଆ	ଦୁଇଖଣ୍ଡ ପାଉଁରୁଟୀ	୪ ଖଣ୍ଡ ପାଉଁରୁଟୀ
(ସକାଳ ୮ଟାରୁ ୯ଟା)	ଦୁଧ ଏକ କପ୍	
ଚା'/ କଫି	-	ଏକ କପ୍
ଫଳ (କମଳା)	ଗୋଟିଏ	ଗୋଟିଏ
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	ଭାତ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଭାତ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ
(ଦିନ ୧୨ଟାରୁ ୧ଟା)	(ଏକ କରଚୁଲୀ)	
	ଡ଼ାଲି ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଡ଼ାଲି ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
	ଶାଗ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶାଗ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
	ପାଣିଦହି ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପାଣିଦହି ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
	ଟମାଟୋ ଗୋଟିଏ	ଟମାଟୋ ଗୋଟିଏ
	କାକୁଡ଼ି ଗୋଟିଏ	କାକୁଡ଼ି ଗୋଟିଏ
ଜଳପାନ		
(ସଂଧ୍ୟା ୫ଟାରୁ ୬ଟା)	ଉପମା ୭୫ ଗ୍ରାମ୍	ଉପମା ୭୫ ଗ୍ରାମ୍
	ଚା' ୧ କପ୍	ଚା ୧ କପ୍

ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଉପବାସରେ ରଖିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ଭୋଜନ ଓ ସମୟ	ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ	
	ନିରାମିଷ	**ଆମିଷ**
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ		
(ରାତ୍ର ୯ଟାରୁ ୧୦ଟା)	ରୁଟି ୪ ଖଣ୍ଡ (ଏକ କରଚୁଲୀ)	ରୁଟି ୪ ଖଣ୍ଡ
	ଡ଼ାଲି (୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍)	-
	ପରିବା ତରକାରୀ ଏକ କରଚୁଲୀ	ପରିବା ତରକାରୀ ଏକ କରଚୁଲୀ
	-	ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀ (ଦୁଇଟି ଅଣ୍ଡା)
	ପାଣିଦହି ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	-
	ଟମାଟୋ ଗୋଟିଏ	-
	ମୂଳା ଗୋଟିଏ	ମୂଳା ଗୋଟିଏ
	ତେଲ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ) ୩ ଚାମଚ	ତେଲ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ) ୪ ଚାମଚ

୨. ବହୁମୂତ୍ରରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ୧୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ :

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ	**ଆମିଷ**
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୨୨୫	୨୫୦
ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୬୦	୨୦
ଶାଗ	୨୦୦	୨୦୦
ଅନ୍ୟ ପରିବା	୨୦୦	୨୦୦
ଫଳ	୧୦୦	୧୦୦
ଦୁଧ	୩୦୦	୧୫୦
ତେଲ/ଘିଅ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ)	୧୫	୨୦
ମାଛ/ମାଂସ/ଅଣ୍ଡା	-	୨୦ ଗ୍ରାମ୍

ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ତାକୁ ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଡ଼ାଲି ଶିଝା ସହ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଶିଝା ପରିବା ଚକଟା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରୁ ମୋଟ ପୁଷ୍ଟିସାର ୬୦ ଗ୍ରାମ୍, ସ୍ନେହସାର ୩୭ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ୨୪୪ ଗ୍ରାମ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ସମୁଦାୟ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣର ଶତକଡ଼ା ୧୫.୫ ଭାଗ ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ, ୨୧.୫ ଭାଗ ସ୍ନେହସାରରୁ ଏବଂ ୬୩.୦ ଭାଗ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଆଧାରକରି ଏକ ଦୈନିକ ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ନିମ୍ନମତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଗଲା ।

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ - ୨

ଭୋଜନ ଓ ସମୟ	ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
ପ୍ରାତଃ ଚା' (ସକାଳ ୬ଟା)	ଚା'/କଫି ୧ କପ୍	ଚା'/କଫି ୧ କପ୍
ସକାଳ ଜଳଖିଆ (ସକାଳ ୮ଟାରୁ ୯ଟା)	ପାଉଁରୁଟି ୨ ଖଣ୍ଡ	ପାଉଁରୁଟି ୨ ଖଣ୍ଡ
	-	ଅଣ୍ଡା (ଦରସିଝା)୧ଟା
	ଦୁଧ ଏକକପ୍	-
	ଚା'/କଫି ଏକ କପ୍	ଚା'/କଫି ଏକକପ୍
	ଫଳ (କମଳା) ଏକ	ଫଳ ଏକ
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ (ଦିନ ୧୨ଟାରୁ ୧ଟା)	ଭାତ ଦୁଇ କରଚୁଲୀ	ଭାତ ଦୁଇ କରଚୁଲୀ
	ରୁଟି ଗୋଟିଏ	ରୁଟି ଗୋଟିଏ
	ସମ୍ବର ଏକକରଚୁଲୀ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ସମ୍ବର ଏକକରଚୁଲୀ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
	ଶାଗ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶାଗ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
	ଦହି ୭୫ ଗ୍ରାମ୍	ଦହି ୭୫ ଗ୍ରାମ୍
	ଟମାଟୋ / କାକୁଡ଼ି ଏକ	ଟମାଟୋ / କାକୁଡ଼ି ଏକ
	ଆଚାର ଖଣ୍ଡିଏ	ଆଚାର ଖଣ୍ଡିଏ
ସଂଧ୍ୟା ଜଳଖିଆ (ସଂଧ୍ୟା ୫ଟାରୁ ୬ଟା)	ଚା'/ କଫି ଏକ କପ୍	ଚା'/କଫି ଏକକପ୍
	ଉପମା ଏକପ୍ଲେଟ୍ ୧୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଉପମା ଏକପ୍ଲେଟ୍ ୧୨୦ ଗ୍ରାମ୍

ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ତାକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ବାରମ୍ବାର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଭୋଜନ ଓ ସମୟ	ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ	
	ନିରାମିଷ	**ଆମିଷ**
ରାତ୍ର ଭୋଜନ (ରାତ୍ର ୯ଟାରୁ ୧୦ଟା)	ରୁଟି ତିନି ଖଣ୍ଡ	ରୁଟି ଚାରି ଖଣ୍ଡ
	ମୁଗ ଡ଼ାଲି ଏକ କରଚୁଲୀ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	-
	ପରିବା ତରକାରୀ ଏକ କରଚୁଲୀ	ପରିବା ତରକାରୀ ଏକ କରଚୁଲୀ
	-	ମାଛ/କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ତରକାରୀ ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ
	ପାପଡ଼ ଗୋଟିଏ	ପାପଡ଼ ଗୋଟିଏ
	ଟମାଟୋ / କାକୁଡ଼ି ଏକ	ଟମାଟୋ / କାକୁଡ଼ି ଏକ
	ତେଲ/ଘିଅ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ) ତିନି ଚାମଚ	ତେଲ/ଘିଅ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ) ଚାରି ଚାମଚ
ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ (୧୦ଟାରୁ ୧୧ଟା)	ଦୁଧ ଏକ କପ୍	ଦୁଧ ଅଧା କପ୍

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ଥିବା ସମ୍ବର ବା ତରକାରୀରେ ମେଥିମଞ୍ଜି ସାଢ଼େ ବାରଗ୍ରାମ୍ ଓ ରାତ୍ର ଭୋଜନ ସମୟରେ ରୁଟି ସହିତ ମେଥିମଞ୍ଜି ସାଢ଼େ ବାରଗ୍ରାମ ଖାଇଲେ ଭଲ । ତେବେ ଏହା ବାଧତା ମୂଳକ ନୁହେଁ । ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ଅତିରିକ୍ତ ଔଷଧ ମୂଲ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

୩. **ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ :**

କ୍ଷୀଣକାୟ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଶରୀର ଗଠନ ତଥା ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବାପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣର ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ	**ଆମିଷ**
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୩୦୦	୩୫୦
ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ	୭୦	୨୫

ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପାନୀୟ ଦିଆଯିବା ବିଧେୟ ।

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
ଶାଗ	୨୦୦	୨୦୦
ଅନ୍ୟ ପରିବା	୨୦୦	୨୦୦
ଫଳ	୨୦୦	୨୦୦
ଦୁଧ	୪୦୦	୨୦୦
ତେଲ/ଘିଅ	୨୦	୨୫
ମାଛ/ମାଂସ/ଅଣ୍ଡା	-	୫୦

ଏହି ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଦୈନିକ ୬୪ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର, ୪୮ ଗ୍ରାମ୍ ସ୍ନେହସାର ଓ ୩୨୮ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ଯୋଗାଇଥାଏ । ଦୈନିକ ମୋଟ୍ କ୍ୟାଲୋରୀର ଶତକଡ଼ା ୧୩ ଭାଗ ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ୨୨ ଭାଗ ସ୍ନେହସାର ଓ ୬୫ ଭାଗ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଏହି ସବୁ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଏକ ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା -

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ - ୩

ଭୋଜନ ଓ ସମୟ	ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
ପ୍ରାତଃ ଚା' (ସକାଳ ୬ଟାରୁ ୭ଟା)	ଚା' ଏକ କପ୍	ଚା' ଏକ କପ୍
ସକାଳ ଜଳଖିଆ (ସକାଳ ୮ଟାରୁ ୯ଟା)	ସେକା ରୁଟି ବା ପାଉଁରୁଟି ୩ ଖଣ୍ଡ ଦୁଧ ଏକକପ୍ କମଳା ଗୋଟିଏ -	ସେକା ରୁଟି ବା ପାଉଁରୁଟି ୪ ଖଣ୍ଡ - କମଳା ଗୋଟିଏ ସିଝାଅଣ୍ଡା ଗୋଟିଏ

ଶିଶୁକୁ (୪-୬ ମାସରୁ ବଡ଼) ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଓ.ଆର୍.ଏସ୍ ପଣା ଦେଲେ ତାର ଜଳ ଶୁଷ୍କତା ନିବାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଭୋଜନ ଓ ସମୟ	ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ (ଦିନ ୧୨ଟାରୁ ୧ଟା)	ଭାତ ଦୁଇକରଚୁଲୀ ୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ରୁଟି ୧ ଖଣ୍ଡ ସମ୍ବର ୧ କରଚୁଲୀ ବନ୍ଧାକୋବି ୧ କରଚୁଲୀ ପାଣିଦହି ୧ କରଚୁଲୀ ଟମାଟୋ ଗୋଟିଏ କାକୁଡ଼ି ଗୋଟିଏ	ଭାତ ଦୁଇକରଚୁଲୀ ୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ରୁଟି ୧ ଖଣ୍ଡ ସମ୍ବର ୧ କରଚୁଲୀ ବନ୍ଧାକୋବି ୧ କରଚୁଲୀ ପାଣିଦହି ଅଧକରଚୁଲୀ ଟମାଟୋ ଗୋଟିଏ କାକୁଡ଼ି ଗୋଟିଏ
ସଂଧ୍ୟା ଚା' (୫ଟାରୁ ୬ଟା)	ଚା'/କଫି ଏକ କପ୍ ଉପମା/ପକୁଡ଼ି ୭୫ ଗ୍ରାମ୍	ଚା'/କଫି ଏକକପ୍ ଉପମା/ପକୁଡ଼ି ୭୫ ଗ୍ରାମ
ରାତ୍ର ଭୋଜନ (ରାତ୍ର ୯ଟାରୁ୧୦ଟା)	ରୁଟି ଦୁଇ ଖଣ୍ଡ ଭାତ ଅଧକରଚୁଲୀ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍ ପରିବା ତରକାରୀ ଏକ କରଚୁଲୀ ଦହି ୧୫୦ ଗ୍ରାମ ବନ୍ଧାକୋବି/ଟମାଟୋ/କାକୁଡ଼ି ୩୦-୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ପିଆଜ ଗୋଟିଏ ତେଲ/ଘିଅ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ) ପାଞ୍ଚ ଚାମଚ	ରୁଟି ତିନି ଖଣ୍ଡ ଭାତ ଅଧକରଚୁଲୀ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍ ପରିବା ତରକାରୀ ଏକ କରଚୁଲୀ - ବନ୍ଧାକୋବି/ଟମାଟୋ/କାକୁଡ଼ି ୩୦-୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ପିଆଜ ମଧ୍ୟମ ୧ ତେଲ/ଘିଅ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ) ଛ' ଚାମଚ

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ବେଳେ ସମ୍ବର ସହିତ ବା ତରକାରୀ ସହିତ ଏବଂ ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ରୁଟି ବା ତରକାରୀ ସହିତ ସାଢ଼େବାର ଗ୍ରାମ୍‌ର ମେଥିମଞ୍ଜି ପକାଇ ରନ୍ଧନ କରାଯାଇପାରେ । ମେଥି ମଞ୍ଜି ଖାଇବାକୁ ପିତା । ରୋଗୀ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରୁନଥିଲେ ତରକାରୀରେ ନ ପକାଇ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରେ ତାହା ଚଳାଇବା ଦରକାର । ତେବେ ଏହି ମଞ୍ଜି ଖାଇବା ବାଧ୍ୟତା

ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ଅସ୍ଥି'ର ବିକାଶ ପାଇଁ କାଲସିୟମ୍ ଆବଶ୍ୟକ ।

ମୂଳକ ନୁହେଁ । କେବଳ ରୋଗୀ ତା' ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ଅତିରିକ୍ତ ଔଷଧ ମୂଲ୍ୟ ପାଇବା ପାଇଁ ଏହାର ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

୪. **ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ପାଉଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ :**

ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି ଯେ, ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଅପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଅଧିକ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହୁଏ । ୧୦ ବର୍ଷର ଗୋଟିଏ ବାଳକ ପାଇଁ ମୋଟ ୧୦୦୦+୧୨୫x୧୦ =୨୨୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ ଜଣେ ଦଶବର୍ଷର ଶିଶୁପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ତଳେ ଦିଆଗଲା :

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ	**ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)**	
	ନିରାମିଷ	**ଆମିଷ**
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୩୭୫	୪୨୫
ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୬୦	୨୦
ଶାଗ	୨୦୦	୨୦୦
ଅନ୍ୟ ପରିବା	୨୦୦	୨୦୦
ଫଳ	୨୦୦	୨୦୦
ଦୁଧ	୩୦୦	୧୫୦
ତେଲ/ଘିଅ	୨୫	୩୦
ମାଛ/ମାଂସ/ଅଣ୍ଡା	-	୫୦

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟତାଲିକାରୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ୭୫ ଗ୍ରାମ୍, ସ୍ନେହସାର ୬୦ ଗ୍ରାମ୍, ଶ୍ୱେତସାର ୩୫୬ ଗ୍ରାମ୍ ରହିଛି । ଏହି ଖାଦ୍ୟରୁ ଯେଉଁ ୨୨୬୫ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳେ ସେଥିରୁ ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ଶତକଡ଼ା ୧୩.୩ ଭାଗ ସ୍ନେହସାରରୁ ୨୩.୮ ଭାଗ ଓ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ୬୨.୯ ଭାଗ ମିଳିଥାଏ ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାକୁ ଆଧାରକରି ଶିଶୁପାଇଁ ଏକ ନମୁନା ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ ତିଆରି କରାଗଲା ।

କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଯୋଗେ ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ପରି ଅସ୍ଥିରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ନମୁନା - ୪

ଭୋଜନ ଓ ସମୟ	ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ	
	ନିରାମିଷ	**ଆମିଷ**
ପ୍ରାତଃ ପାନୀୟ	ଦୁଧ ଏକକପ୍	ଦୁଧ ଏକକପ୍
(ସକାଳ ୬ଟାରୁ ୭ଟା)		
ସକାଳ ଜଳଖିଆ	ପାଉଁରୁଟି ବା ସେକାରୁଟି	ପାଉଁରୁଟି ବା ସେକାରୁଟି
(ସକାଳ ୮ଟାରୁ ୯ଟା)	ତିନିଖଣ୍ଡ	ଚାରିଖଣ୍ଡ
	ଲହୁଣୀ ଏକ ଚାମଚ	ଲହୁଣୀ ଏକଚାମଚ
	ଦୁଧ ଏକକପ୍	ଦୁଧ ଏକକପ୍
	-	ଅଣ୍ଡା ଗୋଟିଏ
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	ଭାତ ଏକ କରଚୁଲୀ	ଭାତ ଏକକରଚୁଲୀ
(ଦିନ ୧ଟା)	ରୁଟି ୩ ଖଣ୍ଡ	ରୁଟି ୩ ଖଣ୍ଡ
	ସମ୍ବର ୧ କରଚୁଲୀ	ସମ୍ବର ୧ କରଚୁଲୀ
	ମେଥିଶାଗ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍	ମେଥିଶାଗ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍
	ପାଣି ଦହି ଏକ କପ୍	ପାଣିଦହି ଏକକପ୍
	ଟମାଟୋ ୧	ଟମାଟୋ ୧
	ମୂଳା ୧	ମୂଳା ୧
ସଂଧ୍ୟା ଜଳଖିଆ	ଚା ଏକକପ୍	ଚା ଏକକପ୍
(ସଂଧ୍ୟା ୫ଟାରୁ ୬ଟା)	କାକୁଡ଼ି ୧	କାକୁଡ଼ି ୧
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ	ରୁଟି ୩ ଖଣ୍ଡ	ରୁଟି ୪ ଖଣ୍ଡ
(ରାତ୍ର ୮ଟାରୁ ୯ଟା)	ଭାତ ଅଧକରଚୁଲୀ	ଭାତ ଅଧକରଚୁଲୀ
	ଡ଼ାଲି ଏକକରଚୁଲୀ	-
	ପରିବା ତରକାରୀ	ପରିବା ତରକାରୀ
	ଏକ କରଚୁଲୀ	ଏକ କରଚୁଲୀ
	-	ମାଛ ତରକାରୀ ୧ଖଣ୍ଡ ମାଛ
	ଦହି ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	-
	ଶାଗ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଶାଗ ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
	ଟମାଟୋ ଏକ	ଟମାଟୋ ଏକ
	ତେଲ/ଘିଅ ୬ ଚାମଚ	ତେଲ/ଘିଅ ୭ ଚାମଚ
	(ରୋଷେଇ ପାଇଁ)	(ରୋଷେଇ ପାଇଁ)

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା, ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଶିଶୁ ଏବଂ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ।

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନର ସମୟରେ ଏବଂ ରାତ୍ର ଭୋଜନର ରୁଟିରେ ସାଢ଼େବାର ଗ୍ରାମ ଲେଖାଏଁ ମେଥିମଞ୍ଜି ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

ସମସ୍ତ ନମୁନା ଖାଦ୍ୟକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଯେ କୌଣସି ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ ତାଲିକାରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରି ରଚି ବିନିମୟ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଗଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ବିବିଧତା ଆସେ । ଏହା ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୁଏ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଖାଇବା ଫଳରେ ରୋଗୀର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରାଅଂଶ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହେ । ଫଳରେ ରୋଗ ବହୁ ପୁରୁଣା ହେଲେ ମଧ ଜଟିଳତା ବା ଉପଦ୍ରବ ସହଜରେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟରେ ମେଥିମଞ୍ଜି ଖାଇବା କଥା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଅନେକ ପରୀକ୍ଷାପରେ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଅଂଶ କମ୍ ରଖିବାରେ ଏହି ମଞ୍ଜି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଔଷଧ ଏହି ତିନି ମନ୍ତ୍ର ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀର ଜୀବନ ସୂତ୍ର । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀ ଏହାକୁ ମନେରଖି ଚଳିଲେ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ହୁଏ ।

ମଦ୍ୟପାନ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ଦୀର୍ଘଦିନ ମଦ୍ୟପାନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଚୟାପଚୟନ ଗତିପଥରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ମଦ୍ୟ ବା ଇଥାନଲ୍‌ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକଗ୍ରାମରୁ ପ୍ରାୟ ୭ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାପରେ ବିଭିନ୍ନ ତରଳପଦାର୍ଥ ତଥା କୋଷମାନଙ୍କରେ ଖେଳିଯାଏ । ଦେହରୁ ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଅକ୍ସୀକରଣଦ୍ୱାରା ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହୁଏ । ନିଶ୍ୱାସ, ପରିସ୍ରା ଏବଂ ଝାଳ ଯୋଗେ ମଧ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଏହା ବାହାରକୁ ଯାଇଥାଏ ।

ମଦ୍ୟପ ମାନଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ଜୀବସାର ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲସର୍ ହେବାର ଅଧିକ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ପାକ୍‌ପ୍ରଣାଳୀୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନିୟମିତତା ମଧ ଦେଖାଦିଏ । ଅନେକ ଦିନ ମଦ୍ୟପାନପରେ ସାଧାରଣତଃ ଯକୃତୀୟ, ବିକାରମାନ ଦେଖାଯାଏ । ଯକୃତ୍‌ରେ ଚର୍ବି ଜମାହୁଏ । ଯକୃତ ତାର

କ୍ଷୀର, ଦହି ଏବଂ ଶୈଳବୀଜ ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ କାଲସିଅମ୍ ଥାଏ ।

ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । କେତେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଯକୃତର ସିରୋଶିସ୍ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍ ଆଦି ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବ ହୁଏ । ରକ୍ତହୀନତା ହୁଏ ଏବଂ ପାଣି ଜମି ଦେହ ଫୁଲେ । ଜୀବସାର-ଏ ଅଭାବ ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଦିଏ । ଆଖିରେ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଦିଏ । ଅଙ୍ଗରେ ଅଚଳତା ତଥା ଭାରସାମ୍ୟ ହୀନତା ହୋଇପାରେ । ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ସ୍ନାୟବିକ ପ୍ରଦାହ ଦେଖାଦିଏ । ମତିବିଭ୍ରମ ଏବଂ ଚେତାହୀନତା ହୋଇପାରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ହୃଦ୍‌କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇପାରେ । ମାଂସପେଶୀ ମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟଥା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ପାଦରେ ଜ୍ୱଳନ ଓ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭୂତ ହୋଇପାରେ ।

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଦ୍ୟପାନ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ତୁଣ୍ଡଧରା, ଜିଭଧରା ଆଦି ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍‌ର ଉତ୍କଟ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଦେଖାଦିଏ । ପାଇରିଡକ୍‌ସିନ୍ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ଷେପ, ପ୍ରକୋପନ, ଅନିଦ୍ରା ଏବଂ ଭାରସାମ୍ୟ ହୀନତା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ :

ସାଧାରଣତଃ ମଦ୍ୟପାନ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଜୀବସାର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ଯୋଗେ ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର (ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ଜୀବସାର-ସି) ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗେ ସେଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସେ । ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ଯକୃତ ନଷ୍ଟ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତା ଛଡ଼ା ମଦ୍ୟପାନ ଫଳରେ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଅଧିକ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଅମ୍ଳ କ୍ଷରଣ ହେଉଥିବା ଯୋଗୁଁ ଖାଲିପେଟଥାଇ ମଦ୍ୟପାନ ଯୋଗେ ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ରକ୍ତନାଳୀମାନଙ୍କର ପ୍ରସାରଣ ହେବା ଫଳରେ ମୁହଁ ଓ ଦେହ ଲାଲ୍ ଦିଶେ । ମଦ୍ୟପାନପରେ ବିଭିନ୍ନ ଗରିଳ ପଦାର୍ଥ ସ୍ନାୟୁପ୍ରାନ୍ତରେ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ମଦ୍ୟପାନ ଜନିତ ବହୁ ସ୍ନାୟୁ ବିକୃତି ଦେଖାଦିଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଚର୍ବିଳ ଯକୃତ, ଯକୃତ ପ୍ରଦାହ, ସିରୋଶିସ୍, ଗାଠିଆ ରୋଗ ଏବଂ ଅଗ୍ନାଶୟ ପ୍ରଦାହ ଆଦି ମଦ୍ୟପାନର ଜଟିଳତା ଭାବେ ଦେଖାଦିଏ । ଏସବୁ ଜଟିଳତା ଗୁଡ଼ିକର ଅବସ୍ଥା ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

ବ୍ୟାୟାମ୍ ଫଳରେ ଅସ୍ଥିମାନଙ୍କରୁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ କ୍ଷୟ ପ୍ରତିରୋଧିତ ହୁଏ ।

ଗାଠିଆ ଏବଂ ଅସ୍ଥି-ସନ୍ଧି ପ୍ରଦାହ ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ

ଗାଠିଆ ଏକ ବଂଶାନୁକ୍ରମିକ ରୋଗ । ମୁଖ୍ୟତଃ ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ଏହା ହୋଇଥାଏ । ପ୍ୟୁରିନ୍‌ର ଚୟାପଚୟନରେ ଅନିୟମିତତା ହୋଇ ଅସ୍ଥି ସନ୍ଧିମାନଙ୍କରେ ୟୁରିକ୍ ଅମ୍ଳମାନ ଜମା ହେବା ଫଳରେ ଗଣ୍ଠି ଫୁଲେ ଏବଂ ଭୀଷଣ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ବ୍ୟଥା ବାରମ୍ବାର ହୁଏ । ୟୁରିକ୍ ଅମ୍ଳ ଅଧିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲେ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକତାରୁ କମ୍ ପରିମାଣ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହେଲେ ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜିଥାଏ । କେତେକ ବାହ୍ୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଚୟାପଚୟନରୁ ୟୁରିକ୍ ଅମ୍ଳ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅମ୍ଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ । ବିଶେଷ କରି ପଶୁମାଂସ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଗ (ଯଥା : ବୃକକ୍, ଯକୃତ୍ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ)ର ମାଂସରେ ଏହା ଅଧିକ ଥାଏ ।

ସ୍ୱାଭାବିକ୍ ଭାବେ ରକ୍ତରେ ୟୁରିକ୍ ଅମ୍ଳ ପ୍ରତି ୧୦୦ ମି.ଲି.ରେ ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ମି.ଗ୍ରା. ଥାଏ । ଗାଠିଆ ରୋଗୀର ପ୍ରତି ୧୦୦ ମି.ଲି. ରକ୍ତରେ ୬ ମି.ଗ୍ରାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ୟୁରିକ୍ ଅମ୍ଳ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ୟୁରିକ୍ ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ କମ୍ ଥାଏ । ଉପବାସ କଲେ କିମ୍ବା ଅଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କଲେ ଏହି ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଲାକ୍ଟୋଜ୍ ଗ୍ରହଣ କଲେ, ଏହି ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୟୁରିକ୍ ଅମ୍ଳ ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିର ସନ୍ଧିସ୍ଥଳ ମାନଙ୍କରେ ଜମା ହୁଏ ।

ପ୍ୟୁରିନ୍ ଅଧିକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ଗାଠିଆ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ମିଠା ପାଉଁରୁଟି, ସାର୍‌ଡ଼ାଇନ୍ ମାଛ, ମାଂସ ସୁପ୍, ସମୁଦ୍ର ମାଛ, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, ଯକୃତ, ବୃକକ ଆଦିର ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମଟର, ମସୁର, ଛତୁ, ଫୁଲକୋବି, ବାଇଗଣ, ଡ଼ାଲି, ବଢ଼ିଆଳ ଆଦିରେ ପ୍ୟୁରିନ୍ ଅଧିକ ଥିବାରୁ, ଗାଠିଆ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । କଫି ଏବଂ ଚା'ରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପ୍ୟୁରିନ୍ ଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ପ୍ୟୁରିନ୍ ପରିସ୍ରାରେ ବହିଷ୍କୃତ ହୋଇଯାଏ, ତଥାପି ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଗାଠିଆ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି । ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପରିବା ଓ ଫଳ ବ୍ୟତିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପରିବା ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ତେବେ ଏଭଳି ରୋଗୀର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ ଦୈନିକ ୧୨୦୦-୧୫୦୦ କି.କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ।

ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁଜ-ପତ୍ର-ପରିବା ରହିବା ବିଧେୟ ।

ରୋଗୀପାଇଁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର (ଦୈନିକ ୪୦-୬୦ ଗ୍ରାମ୍) ଦିଆଯାଇପାରେ । ତହିଁରେ ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦ ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରଧାନ । ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ନେହସାର କମ୍ ରହିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ରୋଗୀମାନେ ଦିନରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପାଣି ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାନୀୟ ପିଇ ଦୈନିକ ଅନ୍ୟୁନ ୧୨୦୦ ମି.ଲି. ପରିସ୍ରା ଉତ୍ସର୍ଜନ କରିବା ଦରକାର । ଦୈନିକ ଚା' ଓ କଫିକୁ ୨-୩ କପ୍‌ରେ ସୀମିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିଲେ ତାହା ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ସର୍ବାଦୌ ବିଧେୟ । ବିଅର୍‌ପାନ ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତି କ୍ଷତିକାରକ ।

ସଂକ୍ଷେପରେ କହିଲେ ନିମ୍ନ ପ୍ୟୁରିନ୍ ଯୁକ୍ତ, ନିମ୍ନ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ, ନିମ୍ନ ସ୍ନେହସାର ଯୁକ୍ତ, ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ତେବେ ଅଧିକ ପାନୀୟ (ଦୈନିକ ତିନିଲିଟର ଯାଏଁ) ଏବଂ ଅଧିକ ଜୀବସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।

ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଟା, ରୁଟି, ଭାତ, ମକା, ବାଜରା ଏବଂ ମାଣ୍ଡିଆ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ବିଭିନ୍ନ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଭେଜିଟେବୁଲ୍ ସୁପ୍, ପ୍ୟୁରିନ୍‌ମୁକ୍ତ ପରିବା, ତଟକା ଫଳ, ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଡ଼ାଲି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

ମସଲା ଏବଂ ଗରମ ମସଲା, ପାମ୍ପଡ଼ ଏବଂ ଆଚାର, ଚଟଣୀ ଆଦି ରୋଗୀପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ସେସବୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଅସ୍ଥି-ସନ୍ଧି ପ୍ରଦାହ :

ଅସ୍ଥି ସନ୍ଧି ପ୍ରଦାହକୁ ଅପବର୍ତ୍ତନ ସନ୍ଧିପ୍ରଦାହ କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଭାର ସମ୍ଭାଳୁଥିବା ସନ୍ଧିମାନଙ୍କରେ ଏହି ଅପବର୍ତ୍ତନ ଜନିତ ପ୍ରଦାହ ହୋଇଥାଏ । ମେଦବହୁଳ ବା ପୃଥୁଳାକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଆଣ୍ଠୁ, ଅଣ୍ଟା ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଏହି ସବୁ ଅପବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରାଇଲେ ସନ୍ଧି ଉପରେ ପଡୁଥିବା ଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ହୁଏ ।

ନିମ୍ନକ୍ୟାଲୋରୀ, ନିମ୍ନ ପ୍ୟୁରିନ୍, ନିମ୍ନ ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ନିମ୍ନ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏହି ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଅଧିକ ପାନୀୟ ଏବଂ ଜୀବସାର ରୋଗୀପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଅସ୍ଥିସନ୍ଧି ପ୍ରଦାହ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ

ସମୟ	ଭୋଜନ
ସକାଳ ୬ଟା	ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀର
ସକାଳ ୮ଟା	ରୁଟି, ପରିବା ଚକଟା/ଷ୍ଟ୍ୟୁ, କଫି ଏକ କପ୍ (ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ)
ସକାଳ ୧୦ଟା	ସପୁରୀ ରସ
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ୧୨ଟା ୩୦	ଭାତ କିମ୍ବା ରୁଟି, ଡ଼ାଲି, ତରକାରୀ, କୋଶଳା ଶାଗ, ପାଣିଦହି
ଅପରାହ୍ନ ୨ଟା	ବାର୍ଲି ପାଣି/ଆଖୁରସ
ଅପରାହ୍ନ ୪ଟା	ଭେଜିଟେବଲ୍ କଟ୍‌ଲେଟ୍, ଚା'
ରାତ୍ରି ୮ଟା	ଗହମ ଦାଲିଆ କିମ୍ବା ସୁଜି କ୍ଷୀରି, କଦଳୀ, ପାଉଁରୁଟି ପୁଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ।

ବିଭିନ୍ନ ସ୍ନାୟବିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳାରେ ଖାଦ୍ୟ

ପୋଷଣ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁପ୍ରଣାଳୀର କାର୍ଯ୍ୟମଧରେ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି । ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍, ଏବଂ ଜୀବସାର ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ, ଯଥା: ଥାୟାମିନ୍, ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍, ନିଆସିନ୍, କୋଲିନ୍ ଏବଂ ପାଇରିଡ଼କ୍‌ସିନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କୋଲିନ୍ ଏବଂ ପାଇରିଡ଼କ୍‌ସିନ୍ ସ୍ନାୟୁର ଉଦ୍ଦୀପନା ପ୍ରସାରଣ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ ଦିନ ଏହାର ଅଭାବ ହେଲେ ଅପସ୍ମାର ରୋଗ ଦେଖାଦେଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଆକ୍ଷେପ ହୋଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଥାୟାମିନ୍ ଅଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୁଏ, ମାନସିକ ଅବସାଦ ବଢ଼େ ଏବଂ କଳହପ୍ରିୟ ହୁଏ । ସେ ଅତିସଂବେଦୀ, ଅସହଯୋଗୀ ଓ ଭୟାଳୁ ହୁଏ । ତେବେ ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଥାୟାମିନ୍ ଉଚିତ୍ ପରିମାଣରେ ଦେଲେ ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ନିଆସିନ୍ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ପେଲାଗ୍ରା ହୁଏ । ତହିଁରେ ଅନେକ ସ୍ନାୟବିକ

ସାଲାଡ଼ ଆକାରରେ କିଛି ଟଟକା କଞ୍ଚା ପରିବା ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖାଦିଏ । ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ, କ୍ଷୁଧାହାନି, ଅନିଦ୍ରା, ବିଷାଦ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପରେ ଅପଭ୍ରମ, ଉତ୍ତେଜନା ଏବଂ ପ୍ରଳାପ ଅବସ୍ଥା ଆସେ । ଏହା ବ୍ୟତିତ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଥାୟାମିନ୍ ଅଭାବଯୋଗେ ବହୁ-ସ୍ନାୟୁ-ପ୍ରଦାହ ହୋଇଥାଏ । ହାତ ଓ ପାଦରେ ଜ୍ୱଳନ ଏବଂ ଝୁନ୍‌ଝୁନି ଲାଗେ । ପେଶୀଶୂଳ ହୁଏ । ଶେଷରେ ଦୁଇଗୋଡ଼ ସଂବେଦୀ ଏବଂ ପ୍ରେରକ ଜ୍ଞାନ ହରାଇଥାଏ । ଅପସ୍ମାର ରୋଗରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଚେତାଶୂନ୍ୟ ହୁଏ, ସେହି ସମୟରେ ପ୍ରବଳ ଆକ୍ଷେପ ଓ ଅତି-ସଙ୍କୁଚନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ରୋଗୀକୁ କିଟୋନ୍-ବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ରୋଗୀର ବୃକକ୍‌ରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । କିଟୋନ୍-ବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ନେହସାର ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ (ଶ୍ୱେତସାର) ପରିମାଣକୁ ସୀମିତ କରି ଅମ୍ଳରକ୍ତତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ନେହସାର ଥିଲେ, ସମସ୍ତ ସ୍ନେହସାରର ଦହନ ହୋଇନପାରିବା ଯୋଗୁଁ କିଟୋନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ତରଳ ପଦାର୍ଥ କମ୍ ଥିଲେ ଏହି କିଟୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଜମା ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

ମୁଖ୍ୟତଃ ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହିରୋଗ ଦେଖାଦିଏ । ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷ ରୁଚିକର ହୋଇନଥିବାରୁ, ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏହା ଖୁଆଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅପସ୍ମାର ରୋଗରେ ଯେଉଁକ୍ଷେତ୍ରରେ ଔଷଧଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଉପଶମ ହୁଏନାହିଁ, କେବଳ ସେହି ସବୁକ୍ଷେତ୍ରରେ କିଟୋନ୍‌ବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ । ରୋଗୀକୁ ପାଇରିଡ଼କ୍ସିନ୍‌ର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ଖୁଆଇବା କିମ୍ବା ପାଇରିଡ଼କ୍ସିନ୍ ଅତିମାତ୍ରାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

ବେଳେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି କିଟୋନ୍ ବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲାବେଳେ ଅଇ ବା ବାନ୍ତି କରିପାରେ । ତେଣୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟରୁ ହଠାତ୍ କିଟୋନ୍ ବର୍ଦ୍ଧକ ଖାଦ୍ୟକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଏପରି ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରି ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଦରକାର ।

ରୋଗୀପାଇଁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟରେ ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ଲହୁଣୀ, ସର, ପରିବା, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମାଛ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସ୍ନେହସାର ଦିଆଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ବିଭିନ୍ନ କନ୍ଦ ଓ ମୂଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ଫଳ ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାର ବହୁଳ

ଘରେ, ଖଳା ବାଡ଼ିରେ ପରିବାର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପନିପରିବା ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ବିଧେୟ ।

ପରିବା ଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ଖାଦ୍ୟରେ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ଅଧିକ ଲାକ୍ଟୋଜ୍ ଏବଂ ଗ୍ଳୁକୋଜ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ବାରଣ କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ମଧ୍ୟ ବାରଣ କରାଯାଏ ।

କ୍ଷୁଧାହୀନତା : ଦୀର୍ଘଦିନ ମନ୍ଦପୁଷ୍ଟି ସହିତ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଥିଲେ ତହିଁରୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ମାନସିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ସ୍ନାୟବିକତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାନସିକରୋଗଜ କ୍ଷୁଧାହୀନତାର ଶୀକାର ହୁଅନ୍ତି । ୧୫ ବର୍ଷରୁ ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ରୋଗରେ ଅଧିକ ପୀଡ଼ିତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦରୁ ନିବୃତ୍ତିପାଇଁ ସେମାନେ ନିଜେ ନିଜକୁ ବାଧ୍ୟକରି ଉପବାସ ରଖିଥାନ୍ତି । ଭୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଦ୍ୱନ୍ଦ ତଥା କୈଶୋରୀୟ ଅପରିପକ୍ୱତା ଏସବୁର କାରଣ ବୋଲି ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍ ମାନେ ମତଦିଅନ୍ତି ।

ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମାନସିକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀୟ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜୀବସାର ଯୁକ୍ତ ତରଳ ବା ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ରୋଗୀକୁ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ରୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ନ ଥାଏ, ନାକବାଟେ ନଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆଲର୍ଜୀରେ ଖାଦ୍ୟ

ଆଲର୍ଜୀ ଶବ୍ଦ ସହିତ ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତେ ସୁପରିଚିତ । କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଶରୀରସ୍ଥ ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଆଲର୍ଜୀ କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ବସ୍ତୁ ଆଲର୍ଜୀ ସୃଷ୍ଟିକରେ ତାହାକୁ ଆଲର୍ଜେନ୍ କୁହାଯାଏ । ଆଲର୍ଜେନ୍ ଏକ ବାହ୍ୟସ୍ଥ ବସ୍ତୁ । ଶରୀରରେ ଏହା ପ୍ରବେଶ କଲେ ଆଲର୍ଜୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେକ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଶରୀରରେ କେତେକ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ୱାସ, ପରାଗ ଜ୍ୱର, ଶୋଥ, ଅଗିଆବାତ, କୁଣ୍ଡିଆ, ଚର୍ମପ୍ରଦାହ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଜଠରାନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦାହ, ସ୍ତମ୍ଭଗ୍ରସ୍ଥ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ପରିସଂଚାଳନୀୟ ସଂଘାତ (Circulatory failure) ପ୍ରଧାନ । ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ପ୍ରତି ସମସ୍ତଙ୍କର ଆଲର୍ଜୀ ନ ଥାଏ । ବରଂ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ସେହି ସବୁ ବସ୍ତୁର ଆଲର୍ଜୀ ପ୍ରଭାବ ଥାଏ । ଆଲର୍ଜୀ ଏକ ଜନ୍ମଗତ ଗୁଣ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ଦେହରେ ଥିବା ଆଲର୍ଜୀ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ଥିବା ଉଚିତ୍ ।

ପରିଷ୍କୃତ ପତ୍ରପରିବା ଶିଶୁପାଇଁ ନିରାପଦ ଓ ଶୁଭଙ୍କର ।

ଆଲର୍ଜୀ ଖାଦ୍ୟରେ ଥାଇପାରେ । କେତେକ ପଦାର୍ଥର ଆଘ୍ରାଣରେ ଥାଇପାରେ । କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥର ଦର୍ଶନରେ କିମ୍ବା ଶ୍ରବଣରେ ମଧ୍ୟ ଆଲର୍ଜୀ ହୋଇପାରେ । ତେବେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗେ ଆଲର୍ଜୀ ହେଉଥିଲେ ତାହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜୀ କୁହାଯାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ଜଣାପଡ଼େ । ଅଧିକାଂଶ ଆଲର୍ଜେନ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରକୃତିର । ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା: ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ସୋୟାବିନ୍, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, କଙ୍କଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ଆଲର୍ଜୀ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ବିକୃତି କରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାର ଆଲର୍ଜେନ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର କିମ୍ବା ପାଶ୍ଚରୀକରଣ ହୋଇଥିବା କ୍ଷୀରଯୋଗୁଁ ଆଲର୍ଜୀ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ କ୍ଷୀରକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଫୁଟାଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଆଲର୍ଜୀ କରେନାହିଁ ।

ଆଲର୍ଜୀ ଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଖାଦ୍ୟସୂଚୀରୁ ଦୂରେଇଦେବା ହିଁ ସର୍ବାଦୌ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପ୍ରଥମେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଆଲର୍ଜୀ ପାଇଁ ସନ୍ଦେହ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଯଦି ବିଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ ସବୁଦିନ ପାଇଁ ବାଦ ଦିଆଯାଏ । ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର କ୍ଷୀରପ୍ରତି ଆଲର୍ଜୀ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ବିକଳ୍ପ ଭାବେ ଛେଳିକ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଆଉଟା କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଇପାରେ । ସୋୟାବିନ୍‌ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ବିକଳ୍ପଭାବେ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇପାରେ । ତେବେ ଆଲର୍ଜୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେବଳ ଆଲର୍ଜୀ ହେଉଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ ବାଦ୍‌ଦେଇ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀୟ ପଥ୍ୟ

ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରୀ ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ

ସାଧାରଣତଃ ପରିବାରରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜ୍ୱର ରୋଗ ହେଲେ ତାକୁ ଅନାହାର କିମ୍ବା ଅଳ୍ପାହାରରେ ରଖାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ନୁହେଁ । ବରଂ ଖାଦ୍ୟ-ବିଜ୍ଞାନ ଅନୁସାରେ ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀକୁ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଜ୍ୱର ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ଅଧିକ ତାପଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ତେଣୁ ତାହାକୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ନ ଦେଲେ ପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ତାହାର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ ।

ଜୀବସାର-ଏ ସ୍ୱାଭାବିକ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜ୍ୱର ରୋଗୀ, ଦୀର୍ଘକାଳ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବା ଆରୋଗ୍ୟାୟନ ବ୍ୟକ୍ତି, କ୍ଷୀଣକାୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ଅତିକ୍ରିୟତା (hyper thyroidism) ରୋଗୀ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚକ୍ୟାଲୋରୀ ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ନୀତି :

ଦୀର୍ଘଦିନ ପରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଜ୍ୱର ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ ବା ଘିଅରେ ଭଜା ବା ଛଣା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଶୁଖିଲା ଫଳ ତଥା ବାଦାମ, ନଡ଼ିଆ ଆଦି ତେଲ-ବହୁଳ ଫଳ ନ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ନମୁନା ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ :

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଓଜନ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ ଆହାର	ଆମିଷ ଆହାର
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୨୦୦	୩୦୦
ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ	୧୦୦	୫୦
ମୂଳ ଜାତୀୟ ପରିବା	୫୦	୭୫
ଅନ୍ୟ ପରିବା	୫୦	୫୦
ଶାଗ	୧୦୦	୧୦୦

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଓଜନ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ ଆହାର	ଆମିଷ ଆହାର
ପାଉଁରୁଟି	୬୦	୬୦
ଲହୁଣୀ	୧୦	୨୦
ଦୁଧ	୭୫୦ ମି.ଲି.	୩୦୦ ମି.ଲି.
ଦହି	୧୦୦ ମି.ଲି.	-
ଚିନି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଘିଅ ବା ତେଲ	୩୦	୩୦
କଦଳୀ	୧୫୦	୨୫୦
ଅଣ୍ଡା	-	-
ମାଂସ/ମାଛ	-	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ରତିଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୈନିକ ମୋଟ ୨୭୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ, ପୁଷ୍ଟିସାର ୮୦ ଗ୍ରାମ୍, ସ୍ନେହସାର ୭୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ୪୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ମିଳିଥାଏ । ତା' ଛଡ଼ା ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ଥାଏ ।

ରୁଚି ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସାରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭୋଜନରେ ବଣ୍ଟନ କରାଯାଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟ ବିନିମୟ ତାଲିକା ଦେଖି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ ।

ନିମ୍ନ କ୍ୟାଲୋରୀ ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ

ସ୍ଥୂଳକାୟ ଶରୀର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଆବାସସ୍ଥଳୀ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ଚର୍ବିବହୁଳ ଶରୀର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅନେକ କଷ୍ଟସହିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଚର୍ବିବହୁଳତା ଯୋଗୁଁ ଶରୀର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ବହୁମୂତ୍ର ତଥା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାଏ । ମେଦ ବା ଚର୍ବିବହୁଳତା ପ୍ରକୃତରେ ଏକ ରୋଗ । ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ସହିତ ତାହା ତୁଳନୀୟ । କିନ୍ତୁ ଏହି ରୋଗ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଔଷଧ ଏହି ତ୍ରିଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଚର୍ବିବହୁଳତା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅନୁଚ୍ଛେଦରେ ଯେଉଁ ସ୍ୱଳ୍ପ କ୍ୟାଲୋରୀର ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି ତାହା କେବଳ ଚର୍ବିବହୁଳ ଶରୀର ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ । କେତେକ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ତଥା ଅଧିକ ଓଜନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଉପଯୁକ୍ତ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟରେ ବାରଣ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :

୧. ମିଠା, ଚକୋଲେଟ୍, ମୋରବ୍ବା, ମହୁ, କେକ୍, ପୁଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ଇତ୍ୟାଦି ସମସ୍ତପ୍ରକାର ମିଷ୍ଟାନ୍ନ

୨. ଆଳୁ ଜାତୀୟ ସମସ୍ତ ମୂଳ ପରିବା

୩. ତେଲ ଓ ଘିଅରେ ଭଜା ବା ଛଣା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ

୪. ଶୁଖିଲା ଫଳ ଓ ବାଦାମ ନଡ଼ିଆ ପ୍ରଭୃତି ଫଳ

୫. ମଦ୍ୟପାନ

ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ବିଚାର କରି ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

୬. ସରବତ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡାମିଠା ପାନୀୟ
୭. ଘିଅ ଓ ସର
୮. କଦଳୀ, ସେଓ, ସପେଟା, ଖଜୁରୀ ଇତ୍ୟାଦି ମିଠା ଫଳ

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା:

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
ଅଟା	୬୦	୬୦
ଚାଉଳ	୩୦	୬୦
ପରିବା	୨୦୦	୨୦୦
ଶାଗ	୨୦୦	୨୦୦
ଡ଼ାଲି	୭୦	୫୦
କମଳା ବା ଟମାଟୋ	୨୦୦	୨୦୦
ଗାଈ ଦୁଧ	୬୦୦ମି.ଲି.	୨୫୦ମି.ଲି.
ସରକଢ଼ା ଦୁଧଗୁଣ୍ଡ	୨୦	-
ତେଲ/ଘିଅ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ)	୭	୧୨
ମାଛ/ମାଂସ	-	୫୦
ଅଣ୍ଡା	-	ଗୋଟିଏ

ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବା (ଆଳୁ, ପିଆଜ, ମୂଳା, ଶାଲଗମ୍, ସାରୁ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶିବ ନାହିଁ) ଓ ଶାଗ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଛି । ଶାଗ ଓ ସବୁଜ ପରିବା ମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ତହିଁରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ଖୁବ୍ ନଗଣ୍ୟ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଅଧିକ କରିବା ପାଇଁ ଶାଗ ଓ ପରିବା ଅଧିକ ନିଆଯାଇଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରୁ ମୋଟ ଦୈନିକ ୧୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିପାରିବ । ପୁଷ୍ଟିସାର ୬୦ ଗ୍ରାମ୍, ସ୍ନେହସାର ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ୧୭୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ଏହି କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବାରେ ସମର୍ଥ । ଯେଉଁପରିବା ଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରିବ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ବନ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି, ଗାଜର, କାକୁଡ଼ି, ପିଆଜ, ଛତୁ, ଲାଉ, ମୂଳା, ଟମାଟୋ, ଲାଉ, ପାଣିକଖାରୁ, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା ଏବଂ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଂସ ଆଦି ପଦାର୍ଥ ରହିଲେ ଭଲ ।

ପାନୀୟ : ପାଣି, ସୋଡ଼ାଜଳ, ଚା', କଫି (ହାଲ୍‌କା) ଲେମ୍ବୁପାଣି, ଟମାଟୋ ରସ, ଫଳରସ ଯଥା : ଲେମ୍ବୁ, ଅଂଗୁର, ତରଭୁଜ, କମଳା ଆଦି ପ୍ରଧାନ ।

ତରଳ ଖାଦ୍ୟ

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଚୋବେଇ ଖାଇବାକୁ ଅସମର୍ଥ କିମ୍ବା କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଢ଼ୋକିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ତରଳଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ୟାଲୋରୀ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟସାର ନ ଥିବାରୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀଦିନ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା :

ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ	ପରିମାଣ
ଗାଈଦୁଧ	୧୦୦୦ ମି.ଲି.
ଫଳରସ	୧୦୦୦ ମି.ଲି.
କଞ୍ଚାଅଣ୍ଡା	ଦୁଇଟି
ଚିନି	୫୦ ଗ୍ରାମ

ଦିନ ଭିତରେ ପ୍ରତି ଦୁଇଘଣ୍ଟାରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ବଣ୍ଟନ କରି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଦୈନିକ ମାତ୍ର ୧୪୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୋଗାଇଥାଏ ଓ ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ୫୨ ଗ୍ରାମ ଥାଏ । ଏହା ଛଡ଼ା କାଲସିଅମ୍ ୧୭୬୦ ମି.ଗ୍ରା. , ଲୌହ ୧୧.୧ ମି.ଗ୍ରା., ରେଟିନଲ୍ ୧୧୦୦ ମେକାଗ୍ରାମ, ଥାୟାମିନ୍ ୧.୪ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍ ୧.୮ ମି.ଗ୍ରା. ଥାଏ ।

ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଓ ନିମ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ରୁକ୍ଷାଂଶ ଖାଦ୍ୟ

ଏହି ଖାଦ୍ୟକୁ ଅର୍ଦ୍ଧକଠିନ ବା ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରେ । ରୋଗୀ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଛାଡ଼ି ହଠାତ୍ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତନକାଳୀନ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଅର୍ଦ୍ଧକଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ

ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ନିମ୍ନ ପରିମାଣର ସ୍ନେହସାର ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

ହୁଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ନରମ ଏବଂ ରୋଗୀପାଇଁ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ । ଆମ ଦେଶରେ ଖିଚିଡ଼ି ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଅର୍ଦ୍ଧକଠିନ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗୃହୀତ । ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଚୋବେଇ ଖାଇବାକୁ ବା କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଢ଼ୋକିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ତଥା ପାକପ୍ରଣାଳୀରେ ଯାହାର କ୍ଷତଜନିତ ରୋଗ ବା କର୍କଟରୋଗ ହୋଇଥାଏ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ।

ନମୂନା ଖାଦ୍ୟ :

ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ଚାଉଳ	୨୦୦
ମୁଗଡ଼ାଲି ବା ମସୁର ଡ଼ାଲି	୭୦
କାକୁଡ଼ି ଓ ଛଚିନ୍ଦ୍ରା (ତରକାରୀ ପାଇଁ)	୧୦୦
ଆଳୁ ଓ ପିଆଜ	୧୦୦
କମଳା ବା କଦଳୀ	୨୦୦
ଦୁଧ	୪୦୦ ମି.ଲି.
ଅଣ୍ଡା	ଦୁଇଟି
ଛେନା	୫୦
ଚିନି	୩୦
ତେଲ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ)	୨୦

ଏହି ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୈନିକ ୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳେ । ପୁଷ୍ଟିସାର ୬୪ ଗ୍ରାମ୍, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ୮୯୦ ଗ୍ରାମ୍, ଲୌହ ୧୯.୫ ମି.ଗ୍ରା., ରେଟିନ୍‌ଲ୍ ୭୮୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍, ଥାୟାମିନ୍ ୧.୪ ମି.ଗ୍ରା., ଓ ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍ ୧.୧ ମି.ଗ୍ରା. ମିଳିଥାଏ । କ୍ୟାଲୋରୀ, ଲୌହ ଅଂଶ ଓ ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ପରିମାଣରୁ କିଛି କମ୍ ଥାଏ । ତଥାପି ଅଳ୍ପ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଭାବେ ପୋଷକ ଓ ଉପାଦେୟ ।

ଦୁଧ ଓ ରୁଟି ଖାଦ୍ୟ

ତରଳ ଖାଦ୍ୟରୁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମୟରେ ଖିଚିଡ଼ି ପରି ଦୁଧ ଓ ରୁଟି ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ଖିଚିଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରନ୍ତି

ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଅନୁସରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୁଧ ଓ ରୁଟି ବା ଦୁଧ ଓ ପାଉଁରୁଟି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଖିଚିଡ଼ି ପରି ଏହା ମଧ୍ୟ ନରମ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଲୌହ ଅଂଶ ଓ ଥାୟାମିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରୁ ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ଥାଏ । କେବଳ ପରିବର୍ତ୍ତନକାଳୀନ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ନମୁନା :

ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ	ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ଗାଈ ଦୁଧ	୧୦୦୦ ମି.ଲି.
ରୁଟି	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଆଳୁ	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
କଦଳୀ ବା କମଳା	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ଛେନା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି	୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଲହୁଣୀ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍

ଏହି ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୈନିକ ୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର୍ ୬୨ ଗ୍ରାମ, କ୍ୟାଲସିଅମ ୧୮୧୦ ମି.ଗ୍ରା., ଲୌହ ୮.୪ ମି.ଗ୍ରା. ରେଟିନଲ ୧୫୦୪ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ, ଥାୟାମିନ୍ ୧.୧ ମି.ଗ୍ରା. ଓ ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍ ୧.୭ ମି.ଗ୍ରା. ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରେ ଥାଏ ।

ସ୍ୱଳ୍ପ ସ୍ନେହସାର ଓ ଉଚ୍ଚ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ

ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥର ବା ଅଶ୍ମ, ଯକୃତ୍ ରୋଗ, ଅଗ୍ନାଶୟ ରୋଗ, ବସାବହୁଳ ମଳରୋଗ କିମ୍ବା ଗ୍ରୀଷ୍ମାଞ୍ଚଳ ଅତିସାର ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶରୀରର କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଶରୀରର ଗଠନ ଓ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପୂରଣ ପାଇଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱଳ୍ପ ସ୍ନେହସାର ଓ ଉଚ୍ଚପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ନେହସାର ହ୍ରାସ କରାଇ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ପରିମାଣ ୩୦ ଗ୍ରାମରେ ସୀମିତ ରଖାଯାଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଭ୍ରୂଣର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ମା' ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

୧. ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ନେହସାର ଯୁକ୍ତ ଶୁଖିଲା ଫଳ, ନଡ଼ିଆ, ବାଦାମ, ଚିନାବାଦମ ଇତ୍ୟାଦି ।

୨. ଛେନା, ଦୁଧସର ଓ ଘିଅ

୩. ତେଲ ଓ ଘିଅରେ ଭଜା ବା ଛଣା ହୋଇଥିବା ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ :

ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ	ରନ୍ଧା ହୋଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୨୦୦	୨୫୦
ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୧୦୦	୭୫
ସରବିହୀନ ଦୁଧଗୁଣ୍ଡ	୫୦	-
ଗାଈ ଦୁଧ	୧୦୦ ମି.ଲି.	-
ଶାଗ	୧୦୦	୧୦୦
ଅନ୍ୟ ପରିବା	୧୦୦	୧୦୦
ଆଳୁ	୫୦	୫୦
ଚିନି	୫୦	୫୦
ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ	ରନ୍ଧା ହୋଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
କଦଳୀ	୭୫	୭୫
କମଳା	୧୦୦	୧୦୦
ତେଲ/ଘିଅ (ରୋଷେଇପାଇଁ)	୧୨	୧୫
କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ/ମାଛ	-	୧୦୦
ଅଣ୍ଡା	-	ଗୋଟିଏ

ଏଥିରୁ ଦୈନିକ ୨୧୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ସାଙ୍ଗକୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ୭୫ ଗ୍ରାମ, ସ୍ନେହସାର ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ୩୮୫ ଗ୍ରାମ ମିଳିଥାଏ ।

ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ପରିପୂରକ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଓଜନ ବଢ଼େ ଏବଂ ଜନ୍ମଗତ ବିକଳାଙ୍ଗତା ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ନିମ୍ନ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ଓ ନିମ୍ନ ପରିପୂରିତ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ

ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ବୃଦ୍ଧିଯୋଗେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ତଥା ନାନାଦି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଉଚ୍ଚ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ଅନେକ ସମୟରେ ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରର ବହୁଳ କ୍ଷତି ହୁଏ ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ଘଟିପାରେ । ତେଣୁ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତରେ ଅଧିକ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ଥାଏ ସେ ନିମ୍ନ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ଓ ନିମ୍ନ ପରିପୂରିତ ସ୍ନେହସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାର ରକ୍ତର କୋଲେଷ୍ଟେରଲ ପରିମାଣ କମ୍ ହୁଏ ।

ନିମ୍ନବର୍ଣ୍ଣିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଜଣେ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ କ୍ୟାଲୋରୀ ଥିଲେ ବି ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ତାହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରାଯାଇପାରେ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ପରିହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୧. ଲହୁଣୀ, ଚର୍ବି
୨. ନଡ଼ିଆ ଓ ନଡ଼ିଆ ତେଲ
୩. ଉପରୋକ୍ତ ତେଲରେ ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ
୪. ଚର୍ବିବହୁଳ ମାଂସ ଓ ମାଂସ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ଲାଲ୍ ମାଂସ)
୫. ଦୁଧ ଓ ସର
୬. ଚକୋଲେଟ୍ ଓ ଆଇସକ୍ରିମ୍
୭. ଛେନା
୮. ଯକୃତ, ବୃକକ୍ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ମାଂସ
୯. ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ
୧୦. ଅଣ୍ଡା (ସପ୍ତାହରେ ମାତ୍ର ଦୁଇଟିଯାଏଁ ଖିଆଯାଇପାରେ ତେବେ ଅଣ୍ଡାର କେଶର ଅଂଶ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନୀୟ ।)

ପତ୍ରପରିବା, ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ପରିବା, ଦୈବବୀଜ ଏବଂ ଯକୃତର ମାଂସରେ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଥାଏ ।

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ :

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	ରନ୍ଧାହେବା ପୂର୍ବରୁ ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମରେ)
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୩୦୦
ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ	୫୦
ଶାଗ ଜାତୀୟ	୫୦
ଅନ୍ୟ ପରିବା	୧୦୦
ମୂଳ ଜାତୀୟ ପରିବା	୧୦୦
ଫଳ	୧୦୦
ସରକଢ଼ା ହୋଇଥିବା ଦୁଧ	୪୦୦ ମି.ଲି.
ଚିନି	୩୦ ଗ୍ରାମ
ତେଲ	୩୦ ଗ୍ରାମ

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଦୈନିକ ମୋଟ୍ ୨୪୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିପାରିବ । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ୭୦ ଗ୍ରାମ, ସ୍ନେହସାର ୫୫ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ୪୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ଅଛି ।

ସ୍ୱଳ୍ପ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଖାଦ୍ୟ

ଶରୀରରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଲେ ତାହା ଜଳଅଂଶ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିଦିଏ ନାହିଁ । ଶରୀରର ଅନାବଶ୍ୟକ ଜଳାଂଶ ସାଧାରଣତଃ ଝାଳ, ପରିଶ୍ରା ଓ ନିଶ୍ୱାସ ଯୋଗେ ବାହାରକୁ ଚାଲି ଆସିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶରୀରରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଅଧିକ ହେଲେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଜଳାଂଶ ତାହାସହିତ ଟାଣି ହୋଇ ରହେ । ଫଳରେ ଦେହର ଚାରିଆଡ଼େ ପାଣି ଜମେ ଓ ଫୁଲେ ।

ଶୋଥ ବା ଜଳଉଦରୀ ରୋଗ, ବୃକକ୍‌ର ପ୍ରଦାହ, ଯକୃତ ସିରୋସିସ୍, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଗର୍ଭକାଳୀନ ଗରରକ୍ତତା ଓ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଆଦିରେ ଦେହ ଓ ହାତ ପାଣି ଜମି ଫୁଲିଉଠେ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ତଥା ଅନ୍ୟକେତେକ ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୋଥ ନ ଥାଇପାରେ । ତଥାପି ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଳ୍ପ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଜନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା' ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଦେବାପାଇଁ ଏବଂ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପରିହାର କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି :

୧. ରୋଷେଇରେ କୌଣସି ବ୍ୟଞ୍ଜନରେ ଲୁଣ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଖାଇଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ଲୁଣ ଦିଆଯିବ ନାହିଁ ।

୨. ଲୁଣି ମାଛ, ଶୁଖୁଆ, ଲୁଣ ଦିଆ ମାଂସ

୩. ଲୁଣ ଦିଆ ଲହୁଣୀ ଓ ଛେନା

୪. ଲୁଣ ବା ବେକିଙ୍ଗ୍‌ସୋଡ଼ା ଦିଆଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ, ଲୁଣି ବିସ୍କୁଟ

୫. ଆଚାର, ଆମ୍ବୁଲ ଓ ଚଟଣି

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟ :

ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ	ରନ୍ଧା ହୋଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୨୫୦	୩୦୦
ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୧୦୦	୭୫
ଫଳ	୨୦୦	୨୦୦
ପରିବା	୨୦୦	୨୦୦
ଆଳୁ ଜାତୀୟ	୧୦୦	୧୨୫
ଦୁଧ (ଗାଈ)	୬୦୦ ମି.ଲି.	୨୦୦ ମି.ଲି.
ତେଲ	୩୦ ମି.ଲି.	୩୦ ମି.ଲି.
ଚିନି	୩୦	୫୦
ମାଂସ, ମାଛ	-	୫୦
ଅଣ୍ଡା	-	ଏକ

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦୈନିକ ୨୨୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ୭୦ ଗ୍ରାମ୍ ରହିଛି । ସୋଡ଼ିଅମ୍ ପରିମାଣ ଦୈନିକ ମାତ୍ର ୦.୫ ଗ୍ରାମ୍ ଅଛି । ଏହି ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ ନଗଣ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ ଓ ଦହି, ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ନିମ୍ନ ଅକ୍‌ଜାଲିକ୍-ଅମ୍ଳ ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ

କେତେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଅକ୍‌ଜାଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ ଅତ୍ୟଧିକ । ଏହି ଅମ୍ଳର ପ୍ରଭାବରେ ମୂତ୍ରାଶୟ ଓ ବୃକକ୍‌ରେ ଅଶ୍ମ ବା ପଥର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପରିହାର କରିବା ସର୍ବାଦୌ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଅଧିକ ପରିମାଣ ଅକ୍‌ଜାଲିକ ଅମ୍ଳ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ :

- କୋଳଥ ଡ଼ାଲି
- ଖେସରୀ ଡ଼ାଲି
- ପୋଇ ଶାଗ
- ଭୃସୁଙ୍ଗା ପତ୍ର
- ସଜନା ଶାଗ
- ସୋରିଷ ଶାଗ
- ଲିମ୍ବ ପତ୍ର
- ପାଳକ ଶାଗ
- ତେନ୍ତୁଳି ପତ୍ର
- କଦଳୀ ଫୁଲ
- ବାଦାମ
- କାଜୁ ବାଦାମ
- ଅଁଳା
- ପାଚିଲା ଲଙ୍କା
- ଚା'
- କୋକୋ
- କଇଥ
- ପଦ୍ମନାଡ଼
- କଞ୍ଚା କଦଳୀ

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ତ୍ୟାଗକରି ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ ।

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ :

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୨୦୦	୨୦୦
ଅଟା	୨୦୦	୨୦୦
ମୁଗ ବା ହରଡ଼	୫୦	୩୫
ବିରି	୨୦	୨୦
ବନ୍ଧାକୋବି	୧୦୦	୧୦୦
ଫୁଲକୋବି	୭୫	୭୫

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବୈଷୟିକ ବିଭିନ୍ନ ଭ୍ରମଧାରଣାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ	କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
ଆଳୁ	୭୫	୭୫
ଆମ୍ଳ	୩୦	୩୦
ଦୁଧ	୨୦୦ ମି.ଲି.	୧୦୦ ମି.ଲି.
ତେଲ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ)	୩୫ ଗ୍ରାମ୍	୪୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି	୩୦ ଗ୍ରାମ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍
ମାଛ/ମାଂସ	-	୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଅଣ୍ଡା	-	ଗୋଟିଏ

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୈନିକ ୨୪୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରୁ ଖାଦ୍ୟସାର ଭାବେ ପୁଷ୍ଟିସାର ୬୫ ଗ୍ରାମ୍, ସ୍ନେହସାର ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ୪୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ଥାଏ । ଅନେକ ପରିବା ଓ ଶାଗ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅକ୍‌ଜାଲିକ୍ ଅମ୍ଳବହୁଳ ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ସବୁ ତ୍ୟାଗକରି ତା ସ୍ଥାନରେ ବନ୍ଧାକୋବି ଓ ଫୁଲକୋବି ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଛି । ତେଣୁ ସେଥିରୁ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଦୁଧରୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜପଦାର୍ଥ ମିଳିଥାଏ ।

ସ୍ୱଳ୍ପ ପ୍ୟୁରିନ୍ ଓ ସ୍ୱଳ୍ପ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ୟୁରିନ୍ ନାମକ ଏକ ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ହେଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତର ପ୍ରକୋପ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନେ ସ୍ୱଳ୍ପପ୍ୟୁରିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ନେହସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ନେହସାର ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ଯଥାସମ୍ଭବ କମ୍‌ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ ଅନେକାଂଶରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ଜୀବସାର-ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଓ ଲୌହପରି କେତେକ ଉପାଦାନ ଏଥିରେ କମ୍ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ସମୟରେ ଉପାଦାନ ଯେପରି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟରେ ରହିବ ସେଥିପାଇଁ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମୟରେ ମଦ୍ୟପାନ, ଧୂମପାନ ଓ ତମାଖୁ ସେବନ ପରିହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ୟୁରିନ୍ ବହୁଳ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ବାଦ୍‌ଦେବାକୁ ହେବ ।

୧. ସମୁଦ୍ର ମାଛ, ମିଠା ପାଉଁରୁଟି, ଯକୃତ, ବୃକକ୍ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର ମାଂସ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଂସ, ମାଂସ ଝୋଳ ଓ ସୁପ୍

୨. ଶୁଖିଲା ବିନ୍, ମଟର ଓ ମସୁର

୩. ଛତୁ, ଫୁଲକୋବି ଓ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ

୪. ମଦ୍ୟ ଓ ତତ୍‌ସମ୍ବନ୍ଧିତ ପାନୀୟ, ଚକୋଲେଟ୍, କୋକୋ, ଚା ଓ କଫିର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ :

ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ	କଞ୍ଚାଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ଚାଉଳ ବା ଅଟା	୨୦୦
ପାଉଁରୁଟି	୫୦
ଗାଈ ଦୁଧ	୪୦୦ ମି.ଲି.
ପରିବା	୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଶାଗୁଦାନା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଅଣ୍ଡା	ଗୋଟିଏ
ତେଲ	୧୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି	୩୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚା' ବା କଫି	୭ ଗ୍ରାମ୍

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟସୂଚୀରୁ ଦୈନିକ ୨୧୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । ତହିଁରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ୫୫ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ସ୍ନେହସାର ୩୬ ଗ୍ରାମ୍ ତଥା ଶ୍ୱେତସାର ପ୍ରାୟ ୩୯୦ ଗ୍ରାମ୍ ମିଳିଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟ ଏହା ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ କେତେକ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ତାଲିକା ଦିଆଗଲା ତହିଁରୁ ବାଛି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରାଯାଇପାରେ ।

ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା' ମାନେ ଲୌହ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଏବଂ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ବଟିକା ଖାଇବା ଦରକାର ।

ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପ୍ୟୁରିନ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ତାଲିକା :

ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ	ପରିବା	ବିବିଧ
ମକା	ବାଇଗଣ	ଲହୁଣୀ, ତେଲ
ଚାଉଳ	ବିଟ୍	ଛେନା
ଗହମ	ବନ୍ଧାକୋବି	ସର
	କାକୁଡ଼ି	ଅଣ୍ଡା
	ଗାଜର	ସବୁ ପ୍ରକାର ଫଳ
	ଭେଣ୍ଡି	ଦୁଧ
	ସାଲ୍‌ଗମ୍	ଶୁଖିଲା ଫଳ, ବାଦାମ ଆଦି
	ଆଳୁ	ଚିନି ଓ ମିଠା
	ଲାଉ	କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି
	ବିଲାତି ବାଇଗଣ	

ସ୍ୱଳ୍ପ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ୱଳ୍ପ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ୱଳ୍ପ ସୋଡ଼ିୟମ ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ

କେତେକ ପୁରୁଣା ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ବୃକକ୍ ପ୍ରଦାହ ଓ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ଶ୍ୱେତସାର ସହିତ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ହେବା ବିଧେୟ । ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଯୋଗୁଁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଆହୁରି ବଢ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ବୃକକ୍‌ର ପ୍ରଦାହ ଥିବା ରୋଗୀ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତହିଁରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ୟୁରିଆ ଶରୀରର ଅପୂରଣୀୟ କ୍ଷତି କରେ । ତେଣୁ ପୁରାତନ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ଯଦି ବୃକକ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଥାଏ ତେବେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ୱଳ୍ପ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ୱଳ୍ପ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ୱଳ୍ପ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ସମ୍ପନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବାରଣ କରାଯିବା ଦରକାର ।

୧. ଚିନି, ଗୁଡ଼,ମିଠା ଜିନିଷ, କ୍ଷୀରି, ଚକୋଲେଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି

୨. ରୋଷେଇରେ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର ହେବନାହିଁ । ବାହାରୁ ମଧ ଲୁଣ ଖାଇବା ମନା ।

> ***ଗର୍ଭବତୀ ମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।***

୩. ମୂଳ ଜାତୀୟ ପରିବା (ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ବିଟ୍ ଇତ୍ୟାଦି)
୪. ଶୁଖିଲା ଫଳ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
୫. କଦଳୀ, ସପେଟା, ସେଉ
୬. ଲୁଣି ମାଛ, ଲୁଣ ପଡ଼ିଥିବା ମାଂସ, ଶୁଖୁଆ
୭. ଲୁଣ ବା ସୋଡ଼ା ପଡ଼ିଥିବା ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ
୮. ଲୁଣିଆ ଲହୁଣୀ ଓ ଛେନା
୯. ଆଚାର, ଚଟଣି
୧୦. ମଦ୍ୟ ଓ ତତ୍‌ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ପାନୀୟ

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ :

ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ	କଞ୍ଚାଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)
ଶାଗୁଦାନା	୧୫୦
ଚାଉଳ ବା ଅଟା	୧୦୦
ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୧୫
ପରିବା (ଆଳୁ ଜାତୀୟ ନୁହେଁ)	୪୦୦
ଦୁଧ	୫୦ ମି.ଲି.
କମଳା ବା ଟଭା	୨୦୦
ତେଲ (ରୋଷେଇପାଇଁ)	୩୫

ଦୈନିକ ମୋଟ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ୧୫୦୦ ଏବଂ ମୋଟ ପୁଷ୍ଟିସାର ୨୭ ଗ୍ରାମ୍, ସ୍ନେହସାର ୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ଶ୍ୱେତସାର ୨୬୦ ଗ୍ରାମ୍ ତଥା ସୋଡ଼ିଅମ୍ ୦.୩ ଗ୍ରାମ୍ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଗ୍ଲୁଟେନ୍‌ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ

ଅଟା ଓ ଗହମଜାତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ନାମକ ଏକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରକୃତିର ହେଲେ ହେଁ କେତେକ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ହାନିକାରକ । ବେଳେବେଳେ ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହା ଖାଇଲେ କୁକ୍ଷୀ ରୋଗ (coeliac disease), କୁ-ପରିପୋଷଣ (malabsorption

> ***ଲୌହାଂଶ ସାହାଯ୍ୟରେ ରକ୍ତର ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୁଏ, ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦିତ ହୁଏ ଓ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ହୋଇଥାଏ ।***

syndrome) ଅନ୍ତବିକୃତି ଆଦି ଦେଖାଦିଏ । ଏହିସବୁ ରୋଗ ଫଳରେ ରୋଗୀର ପତଳାଝାଡ଼ା ହୁଏ, ମଳର ପରମାଣ ଅଧିକ ହୁଏ ଏବଂ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଯୋଗେ ପେଟ ଫୁଲେ, ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦିଏ ଓ ଶରୀରର ଓଜନ କମି କମି ଯାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀକୁ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ତେବେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ହର୍ପିସ୍‌ପରି ଚର୍ମପ୍ରଦାହ ରୋଗୀ ପାଇଁ ମଧ ପ୍ରଜୁଜ୍ୟ ।

ଖାଦ୍ୟନୀତି :

ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ସାଧାରଣତଃ ଗହମ ଓ ଗହମଜାତ ପଦାର୍ଥ ମାନଙ୍କରେ ଥାଏ । ତେଣୁ ଅଟା, ମଇଦା, ସୁଜି, ଡ଼ାଲିଆ, ପାଉଁରୁଟି, କେକ୍, ବିସ୍କୁଟ୍ ଓ ନାନ୍ ଆଦି ରୋଗୀପାଇଁ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ନମୁନା ଖାଦ୍ୟସୂଚୀ :

ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ	କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)	
	ନିରାମିଷ	ଆମିଷ
ଚାଉଳ	୩୦୦	୩୦୦
ସାଗୁ	୫୦	୭୫
କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲେକ୍	୨୫	୨୫
ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୭୫	୩୦
ଶାଗ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୫୦	୫୦
ଅନ୍ୟ ପରିବା	୧୦୦	୧୦୦
ଆଳୁଜାତୀୟ ପରିବା	୧୦୦	୧୦୦
ଫଳ	୧୦୦	୧୦୦
ଦୁଧ	୩୦୦	୧୦୦
ଚିନି	୩୦	୩୦
ତେଲ/ଘିଅ (ରୋଷେଇ ପାଇଁ)	୩୦	୩୦
ମାଛ/ମାଂସ	-	୧୦୦

ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଏହାର ଯଥେଷ୍ଟ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହିଛି । କେବଳ ଗହମ ଜାତୀୟ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଏଥିରେ ପରିହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଦୈନିକ ହାରାହାରି ୨୪୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ୬୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ସ୍ନେହସାର ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଛଡ଼ା ୪୨୫ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି ।

ଲୌହାଂଶ ଅଭାବରେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦିଏ ।

ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୧

ଭାରତୀୟଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ଅଭିଦେୟ (Daily allowance)

(ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ)

ଶ୍ରେଣୀ	ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିବରଣୀ	ଶରୀରର ଓଜନ (କିଲୋଗ୍ରାମ୍)	ମୋଟ୍ ଶକ୍ତି କି.କ୍ୟାଲୋରୀ	ପୁଷ୍ଟିସାର ଗ୍ରାମ/ଦୈନିକ	ସ୍ନେହସାର ଗ୍ରାମ/ଦୈନିକ	କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ ମି.ଗ୍ରା/ଦୈନିକ	ଲୌହ ମି.ଗ୍ରା./ଦୈନିକ
ପୁରୁଷ	ସ୍ୱଳ୍ପଶ୍ରମଶୀଳ		୨୪୨୫				
	ମଧ୍ୟମଶ୍ରମଶୀଳ	୬୦	୨୮୭୫	୬୦	୨୦	୪୦୦	୨୮
	କଠୋରଶ୍ରମଶୀଳ		୩୮୦୦				
ମହିଳା	ସ୍ୱଳ୍ପଶ୍ରମଶୀଳା		୧୮୭୫				
	ମଧ୍ୟମଶ୍ରମଶୀଳା	୫୦	୨୨୨୫	୫୦	୨୦	୪୦୦	୩୦
	କଠୋରପରିଶ୍ରମୀ		୨୯୨୫				
	ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ	୫୦	+୩୦୦	+୫୦	୩୦	୧୦୦୦	୩୮
ଦୁଗ୍ଧପାନ କରାଉଥିବା ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ							
	୦ ରୁ ୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ		+୫୫୦	+୨୫			
	୬ରୁ ୧୨ମାସ ମଧ୍ୟରେ	୫୦	+୪୦୦	+୧୮	୪୫	୧୦୦୦	୩୦

ନବଜାତ ଶିଶୁ							
	୦ରୁ ୬ ମାସ	୫.୪	୧୦୮/କିଲୋ		୨.୦୫/କିଲୋ		
	୬ରୁ ୧୨ ମାସ	୮.୬	୯୮/କିଲୋ	୧.୬୫/କିଲୋ		୫୦୦	-
ଶିଶୁ	୧ରୁ ୩ବର୍ଷ	୧୨.୨	୧୨୪୦	୨୨			୧୨
	୪ରୁ ୬ ବର୍ଷ	୧୯.୦	୧୬୯୦	୩୦	୨୫	୪୦୦	୧୮
	୭ରୁ ୯ ବର୍ଷ	୨୯.୯	୧୯୫୦	୪୧			୨୯
ବାଳକ	୧୦ରୁ ୧୨ ବର୍ଷ	୩୫.୪	୨୧୯୦	୫୪	୨୨	୬୦୦	୩୪
ବାଳିକା	୧୦ରୁ ୧୨ ବର୍ଷ	୩୧.୫	୧୯୭୦	୫୭			୧୯
ବାଳକ	୧୩ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ	୪୭.୮	୨୪୫୦	୭୦			୪୧
ବାଳିକା	୧୩ରୁ ୧୫ ବର୍ଷ	୪୬.୭	୨୦୬୦	୬୫	୨୨	୬୦୦	୨୮
ବାଳକ	୧୬ରୁ ୧୮ ବର୍ଷ	୫୭.୧	୨୬୪୦	୭୮			୫୦
ବାଳିକା	୧୬ରୁ ୧୮ ବର୍ଷ	୪୯.୯	୨୦୬୦	୬୩	୨୨	୫୦୦	୩୦

ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୨

ଭାରତୀୟଙ୍କ ପାଇଁ ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ଅଭିଦେୟ

(ଖାଦ୍ୟସାର)

ଶ୍ରେଣୀ	ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିବରଣୀ	ଖାଦ୍ୟସାର ଏ ମେକାଗ୍ରାମ୍/ଦୈନିକ ରେଟିନୋଲ୍	ବିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍	ଥାୟାମିନ୍ ମି.ଗ୍ରା	ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍ ମି.ଗ୍ରା	ନିକୋଟିନିକ୍ ମି.ଗ୍ରା	ପାଇରିଡକ୍ସିନ୍ ମି.ଗ୍ରା	ଆସ୍କର୍ବିକ୍ ଅମ୍ଳ ମି.ଗ୍ରା	ଫଲିକ୍-ଅମ୍ଳ ମେ.ଗ୍ରା	ଖାଦ୍ୟସାର ବି୧୨ ମେ.ଗ୍ରା
ପୁରୁଷ	ସ୍ୱଳ୍ପଶ୍ରମଶୀଳ			୧.୨	୧.୪	୧୬				
	ମଧ୍ୟମକର୍ମଶୀଳ	୬୦୦	୨୪୦୦	୧.୪	୧.୬	୧୮	୨.୦	୪୦	୧୦୦	୧
	କଠିନ ପରିଶ୍ରମୀ			୧.୬	୧.୯	୨୧				
ମହିଳା	ସ୍ୱଳ୍ପ କର୍ମଶୀଳା			୦.୯	୧.୧	୧୨				
	ମଧ୍ୟମ କର୍ମଶୀଳା	୬୦୦	୨୪୦୦	୧.୧	୧.୩	୧୪	୨.୦	୪୦	୧୦୦	୧
	କଠିନ ପରିଶ୍ରମୀ			୧.୨	୧.୫	୧୬				
	ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା	୬୦୦	୨୪୦୦	+୦.୨	+୦.୨	+୨	୨.୫	୪୦	୪୦୦	୧
ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉ ଥିବା ମହିଳା										
	୦ ରୁ ୬ ମାସ			+୦.୩	+୦.୩	+୪				
	୬ ରୁ ୧୨ ମାସ	୯୫୦	୩୮୦୦	+୦.୨	+୦.୨	+୩	୨.୫	୮୦	୧୫୦	୧.୫

ନବଜାତ ଶିଶୁ										
	୦ ରୁ ୬ ମାସ	୩୫୦	୧୨୦୦	୫୫ ମେ.ଗ୍ରା	୬୫ ମେ.ଗ୍ରା	୭୧୦ ମେ.ଗ୍ରା	୦.୧	୨୫	୨୫	୦.୨
				(ଦେହ ଓଜନର କିଲୋଗ୍ରାମ ପ୍ରତି)						
	୬ ରୁ ୧୨ ମାସ	୩୫୦	୧୨୦୦	୫୦ ମେ.ଗ୍ରା	୬୦ ମେ.ଗ୍ରା	୬୫୦ ମେ.ଗ୍ରା	୦.୧	୨୫	୨୫	୦.୨
				(ଦେହ ଓଜନର କିଲୋଗ୍ରାମ ପ୍ରତି)						
ଶିଶୁ	୧ ରୁ ୩ ବର୍ଷ	୪୦୦		୦.୬	୦.୭	୮	୦.୯		୩୦	
	୪ ରୁ ୬ ବର୍ଷ	୪୦୦	୧୬୦୦	୦.୯	୧.୦	୧୧	୧.୬	୪୦	୪୦	୦.୨ ରୁ ୧.୦
	୭ ରୁ ୯ ବର୍ଷ	୪୦୦	୨୪୦୦	୧.୦	୧.୨	୧୩	୧.୬		୬୦	
ବାଳକ	୧୦ ରୁ ୧୨ ବର୍ଷ	୬୦୦	୨୪୦୦	୧.୧	୧.୩	୧୫	୧.୬	୪୦	୭୦	୦.୨ରୁ୧.୦
ବାଳିକା	୧୦ ରୁ ୧୨ ବର୍ଷ	୬୦୦	୨୪୦୦	୧.୦	୧.୨	୧୩	୧.୬	୪୦	୭୦	୦.୨ରୁ୧.୦
ବାଳକ	୧୩-୧୫ ବର୍ଷ	୬୦୦	୨୪୦୦	୧.୨	୧.୫	୧୬	୨.୦	୪୦	୧୦୦	୦.୨ରୁ୧.୦
ବାଳିକା	୧୩-୧୫ ବର୍ଷ	୬୦୦	୨୪୦୦	୧.୦	୧.୨	୧୪	୨.୦	୪୦	୧୦୦	୦.୨ରୁ୧.୦
ବାଳକ	୧୬-୧୮ ବର୍ଷ	୬୦୦	୨୪୦୦	୧.୩	୧.୬	୧୭	୨.୦	୪୦	୧୦୦	୦.୨ରୁ୧.୦
ବାଳିକା	୧୬-୧୮ ବର୍ଷ	୬୦୦	୨୪୦୦	୧.୦	୧.୨	୧୪	୨.୦	୪୦	୧୦୦	୦.୨ରୁ୧.୦

ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୩

କିଛି ପୁଷ୍ଟିତତ୍ତ୍ୱ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ

ପୁଷ୍ଟି ତତ୍ତ୍ୱ	ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ବିଭାଗ	ଖାଦ୍ୟ	ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟତତ୍ତ୍ୱର ପରିମାଣ
ଶକ୍ତି	ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଏବଂ କନ୍ଦ	ଚାଉଳ, ଗହମ, ଗୟା ଆଳୁ	୩୪୦ କି.କ୍ୟାଲୋରୀ
	ପୂଗ (ନଟସ୍), ତୈଳବୀଜ	ପେସ୍ତା, କାଜୁବାଦାମ୍, ଶୁଖାନଡ଼ିଆ ଚିନାବାଦାମ୍	୬୦୦ କି.କ୍ୟାଲୋରୀ
	ଭେଜିଟେବୁଲ୍ ତେଲ, ଘିଅ ଏବଂ ବନସ୍ପତି		୯୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ
ପୁଷ୍ଟିସାର	ଡ଼ାଲି ଓ ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ଚଣା, ମୁଗ, ବିରି, ମଶୁର, ହରଡ଼	୨୨ଗ୍ରାମ୍
	ପୂଗ ଓ ତୈଳବୀଜ	ଚିନାବାଦାମ, କାଜୁ, ପେସ୍ତା	୨୩ ଗ୍ରାମ୍
	ମାଛ		୨୦ ଗ୍ରାମ୍
	ମାଂସ ଓ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ	ମାଂସ	୨୨ ଗ୍ରାମ
		ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶ	୧୧ ଗ୍ରାମ୍
	ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ	ଛେନା, ଖୁଆ, କ୍ଷୀରଗୁଣ୍ଡ	
		ସରବିହୀନ କ୍ଷୀରଗୁଣ୍ଡ	୩୦ ଗ୍ରାମ୍

ବିଟା କ୍ୟାରୋଟିନ୍	ଶାଗ ପରିବା,	ଧନିଆଁ ପତ୍ର, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ ପୋଦିନା ପତ୍ର, ମୂଳା, ଅବସ୍ତି ଶାଗ ଖଡ଼ାଶାଗ, ଭୃସଙ୍ଗା ପତ୍ର, ମେଥିଶାଗ	୨.୬ ମି.ଗ୍ରାମ୍
	ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା	କଖାରୁ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଗାଜର	୧ ମି.ଗ୍ରା.
	ଫଳ	ପାଚିଲା ଆମ୍ବ	୨ ମି.ଗ୍ରା.
		ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା	୦.୯ ମି.ଗ୍ରା.
ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ	ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବା	ଖଡ଼ାଶାଗ, ପୋଦିନା, ପାଳଙ୍ଗ	୧୨୦ ମେକାଗ୍ରାମ୍
	ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ଚଣା, ବିରି, ମୁଗ, ହରଡ଼	୧୨୦ ମେକାଗ୍ରାମ୍
	ତୈଳବିଜ	ସୋୟାବିନ୍	୧୮୦ ମେକାଗ୍ରାମ୍
ଲୌହ	ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବା	ଖଡ଼ାଶାଗ, ଚଣାଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ମୂଳାଶାଗ	୧୮-୪୦ ମି.ଗ୍ରା.
କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍	ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଓ ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସୋୟାବିନ୍	ଭାଗୀ, ଗୋଟାଚଣା, କୋଳଥ, ରାଜ୍ମା ଏବଂ	୨୦୦-୩୪୦ ମି.ଗ୍ରା.
	ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବା	ଖଡ଼ାଶାଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଭୃସଙ୍ଗା ପତ୍ର	୫୦୦-୮୦୦ ମି.ଗ୍ରା
	ପୁଟ ଓ ତୈଳବୀଜ	ଶୁଖାନଡ଼ିଆ, ପେସ୍ତା,	

		ସୋରିଷ ମଞ୍ଜି, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି	୧୩୦-୪୯୦ ମି.ଗ୍ରା.
		ଜିରା ମଞ୍ଜି	୧୦୮୦ ମି.ଗ୍ରା.
	ମାଛ	କାତ୍‌ଲା, ମିଟିକାଳୀ, ଭାକୁର ଓ ରୋହୀ	୩୨୦-୬୫୦ ମି.ଗ୍ରା.
	ଦୁଗ୍ଧ ଓ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ	ମଇଁଷୀ କ୍ଷୀର, ଗାଈ କ୍ଷୀର, ଛେଳି କ୍ଷୀର ଓ ଗାଈ ଦହି	୧୨୦ରୁ ୨୧୦ ମି.ଗ୍ରା.
		ଛେନା, ଖୁଆ, ସରବିହୀନ ଖିରଗୁଣ୍ଡ ଓ ଖିରଗୁଣ୍ଡ	୭୯୦-୧୩୭୦ ମି.ଗ୍ରା.
ଜୀବସାର 'ସି'	ସବୁଜପତ୍ର	ଅଗସ୍ତି, ପତ୍ରକୋବି, ଧନିଆଁ ପତ୍ର	
	ପରିବା	ସଜନା ପତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି	୧୨୦-୨୨୦ ମି.ଗ୍ରା.
	ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା	କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା	୧୧୭-୧୩୭ ମି.ଗ୍ରା.
	ଫଳ	ଅଁଳା, ପିଜୁଳି	୬୦୦ ମି.ଗ୍ରା.
ତନ୍ତୁ	ଡ଼ାଲି ଓ ଶିମ୍ବଜାତୀୟ	ଚକିପେଷା ଅଟା, ବାଜରା	୨୧୨ ମି.ଗ୍ରା.
	ତଥା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	ମାଣ୍ଡିଆ, ମକା, ଶିମ୍ବ ଓ ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମେଥିମଞ୍ଜି	୧୦ ଗ୍ରାମରୁ ଅଧିକ
ଜୀବସାର 'ଏ'	ଚର୍ବି ଓ ଖାଇବା ତେଲ	ଲହୁଣୀ, ଗାଈଘିଅ	
		ଉଦ୍‌ଜାନ ସଂଯୁକ୍ତ ତେଲ	୭୦୦ ମେକାଗ୍ରାମ୍
ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍	ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଏବଂ	ବାଜରା, ବାର୍ଲି	୦.୨ ମେକାଗ୍ରାମ୍

ତତ୍ସମ୍ପର୍କିତ ପଦାର୍ଥ ।	ମାଣ୍ଡିଆ, ଗହମଗଣ୍ଡା ଓ ଚକିପେଷା ଅଟା ରୁଟି	
ଡ଼ାଲି ଓ ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	ମଶୁର, ଚଣା, ବିରି, ମୁଗ, ହରଡ଼ ଓ ସୋୟାବିନ୍	୦.୨ ମି.ଗ୍ରା
ପତ୍ରପରିବା	ଖଡ଼ାଶାଗ, ଗାଜର ଶାଗ, ଭୃଷଙ୍ଗା ପତ୍ର, ମେଥିଶାଗ ପୋଦିନା, ମୂଳା, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ	୦.୨୫ ମି.ଗ୍ରା.
ପୂଗ ଓ ତୈଳବୀଜ	ସୋରିଷ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ, ପେସ୍ତା ଇତ୍ୟାଦି	୦.୩ ମି.ଗ୍ରା
ମସଲା	ଶୁଖିଲା ଲଙ୍କା, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଧନିଆ, ଜିରା	୦.୩୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଫଳ	ଆପ୍ରିକଟ୍ ଓ ଅମୃତଭଣ୍ଡା	୦.୨୩ ମି.ଗ୍ରା
ମାଂସ ଓ	ଅଣ୍ଡା,	୦.୨୬ ମି.ଗ୍ରା
କୁକୁଡ଼ା ଜାତ ପଦାର୍ଥ	ଲିଭର	୧.୭ ମି.ଗ୍ରା.
ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ	କ୍ଷୀରଗୁଣ୍ଡ	୧.୫ ମି.ଗ୍ରା.

(ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୪)

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଯୋଜନା ପାଇଁ କଞ୍ଚା ପଦାର୍ଥର ପ୍ରତିଥର ଜଣକ ପିଛା, ହାରାହାରି ପରସିବା ପରିମାଣ

ପ୍ରତିଥର ପରସିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ (କଞ୍ଚାମାଲ)ର ପରିମାଣ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ

ଖାଦ୍ୟ ବିଭାଗ	ଏକ ଅଂଶ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ	ଶକ୍ତି (କ୍ୟାଲୋରୀ)	ପୁଷ୍ଟିସାର ଗ୍ରାମ୍‌ରେ	ଶ୍ୱେତସାର ଗ୍ରାମ୍‌ରେ	ସ୍ନେହସାର ଗ୍ରାମ୍‌ରେ
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୩୦	୧୦୦	୩.୦	୨୦	୦.୮
ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ	୩୦	୧୦୦	୬.୦	୧୫	୦.୭
ଅଣ୍ଡା	୫୦	୮୫	୭.୦	-	୭.୦
ଖାସି/କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ/ ମାଛ	୫୦	୧୦୦	୯.୦	-	୭.୦
ଦୁଗ୍ଧ (ମି.ଲି.)	୧୦୦	୭୦	୩.୦	୫	୩.୦
ମୂଳ ଓ କନ୍ଦମୂଳ	୧୦୦	୮୦	୧.୩	୧୮	-
ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବା	୧୦୦	୪୫	୩.୬	-	୦.୪
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା	୧୦୦	୩୦	୧.୭	-	୦.୨
ଫଳ	୧୦୦	୪୦	-	୧୦	-
ମିଠା	୫	୨୦	-	୫	-
ଚର୍ବି ଓ ତେଲ ଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ	୫	୪୫	-	-	୫.୦

ଜଟା ପରିବାକୁ ଦୀର୍ଘସମୟ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୫

ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋର-କିଶୋରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ

(ପରସ-ଏକକର ସଂଖ୍ୟା)

ଖାଦ୍ୟ ବିଭାଗ	ପରସ ଏକକ ପିଛା (ଗ୍ରାମ୍)	ବୟସ							
		ଶିଶୁ ୬-୧୨ ମାସ	୧-୩	୪-୬	୭-୯	୧୦ - ୧୨ ବାଳିକା	୧୦ - ୧୨ ବାଳକ	୧୨ - ୧୫ ବାଳିକା	୧୨ - ୧୫ ବାଳକ
ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ	୩୦	୧.୫	୪	୭	୯	୯	୧୧	୧୦	୧୪
ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ	୩୦	୦.୫	୧	୧.୫	୨	୨	୨	୨	୨
ଦୁଗ୍ଧ	୧୦୦	୫୦	୫	୫	୫	୫	୫	୫	୫
ସୁଲଭ କନ୍ଦମୂଳ	୧୦୦	୦.୫	୦.୫	୧	୧	୧	୧	୧	୨
ସବୁଜପତ୍ର ପରିବା	୧୦୦	୦.୨୫	୦.୫	୦.୫	୧	୧	୧	୧	୧
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା	୧୦୦	୦.୨୫	୦.୫	୦.୫	୧	୧	୧	୧	୧
ଫଳ	୧୦୦	୧	୧	୧	୧	୧	୧	୧	୧
ମିଷ୍ଟାନ୍ନ	୫	୫	୫	୬	୬	୬	୭	୬	୭
ଚର୍ବି ଓ ତୈଳବୀଜ	୫	୨	୪	୫	୫	୫	୫	୫	୫

ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୬

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ : ବୟସ୍କ/ନିଷ୍କ୍ରିୟ/ମଧ୍ୟମ ପରିଶ୍ରମୀ/କଠିନ ପରିଶ୍ରମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ

ଖାଦ୍ୟ ବିଭାଗ	ଗ୍ରାମ୍/ ଅଂଶ	କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକାର ଓ ଭେଦ					
		ନିଷ୍କ୍ରିୟ		ମଧ୍ୟମ ପରିଶ୍ରମୀ		କଠିନ ପରିଶ୍ରମୀ	
		ପୁ	ସ୍ତ୍ରୀ	ପୁ	ସ୍ତ୍ରୀ	ପୁ	ସ୍ତ୍ରୀ
ଧାନ, ଗହମ, ଯବ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୩୦	୧୪	୧୦	୧୬	୧୨	୨୩	୧୬
ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ମୁଗ, ବିରି, ଶିମ୍ବ ଇତ୍ୟାଦି	୩୦	୨	୨	୩	୨.୫	୩	୩
ଦୁଗ୍ଧ	୧୦୦	୩	୩	୩	୩	୩	୩
କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି	୧୦୦	୨	୧	୨	୧	୨	୨
ସବୁଜପତ୍ର ପରିବା	୧୦୦	୧	୧	୧	୧	୧	୧
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା	୧୦୦	୧	୧	୧	୧	୧	୧
ଫଳ	୧୦୦	୧	୧	୧	୧	୧	୧
ମିଠା	୫	୫	୪	୮	୫	୧୧	୯
ତେଲ/ଘିଅ	୫	୪	୪	୭	୬	୪	୮

ରୋଷେଇର ବଳକା ପାଣିକୁ ଫିଙ୍ଗନ୍ତୁ ନାହିଁ।

(ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୭)

ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆହାର ନମୁନା (ନିଷ୍କ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତି)

ଭୋଜନ ସମୟ	ଖାଦ୍ୟ ବିଭାଗ	କଞ୍ଚାମାଲର ପରିମାଣ	ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ	ପରିମାଣ
ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନ	ଦୁଗ୍ଧ	୧୦୦ ମି.ଲି.	କ୍ଷୀର କିମ୍ବା	୧/୨ କପ୍
	ମିଠା	୧୫ ଗ୍ରାମ୍	ଚା କିମ୍ବା	୨ କପ୍
	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ	୭୦ ଗ୍ରାମ୍	କଫି	୧ କପ୍
	ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ସାମଗ୍ରୀ	
ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଚାଉଳ	୨ କପ୍
	ଧାନ, ଗହମ		ରୁଟୀ	୨ଟି
	ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଡ଼ାଲି	୧/୨ କପ୍
	ପରିବା	୧୫୦ ଗ୍ରାମ	ଭେଜ୍/ତରକାରୀ	୩/୪ କପ୍
	ପରିବା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ପରିବା-ସାଲାଡ	୭-୮ ଖଣ୍ଡ
	ଦୁଗ୍ଧ	୧୦୦ ମିଲି.	ଦହି	୧/୨ କପ୍
ଅପରାହ୍ନ ଚା'	ଶସ୍ୟଜାତୀୟ	୫୦ ଗ୍ରାମ	ଜଳଖିଆ	୨ଖଣ୍ଡ ବିସ୍କୁଟ୍
	ଦୁଗ୍ଧ	୫୦ ମିଲି.	ଚା	୧ କପ୍
	ମିଠା	୧୦ ଗ୍ରାମ୍		
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଚାଉଳ	୨ କପ୍
	ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ			୨Nos.
	ପରିବା			
	କ୍ଷୀର	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	କ୍ଷୀର	୧/୨ କପ୍
	ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଡ଼ାଲି	୧/୨ କପ୍
	ପନିପରିବା	୧୫୦ ଗ୍ରାମ	ପରିବା ତରକାରୀ	୩/୪ କପ୍
	ଦହି	୫୦ ମିଲି.	ଭେଜ୍ ରାଇତା	୧/୨ କପ୍
	ପରିବା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଭେଜ୍ ରାଇତା	୧/୨ କପ୍
	ଫଳ	୧୦୦	ଋତୁକାଳୀନ	ଗୋଟିଏ

ରୋଷେଇ ପାତ୍ରରେ ଘୋଡ଼ଣୀ ଦେଇ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ ।

(ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୮)

ନିଷ୍କ୍ରିୟ ବୟସ୍କ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଆହାର ନମୁନା

ଭୋଜନ ସମୟ	ଖାଦ୍ୟ ବିଭାଗ	କଞ୍ଚା ପଦାର୍ଥର ପରିମାଣ	ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ	ପରସିବା ପରିମାଣ
ପ୍ରାତଃ	ଦୁଗ୍ଧ	୧୦୦ ମିଲି.	ଦୁଗ୍ଧ କିମ୍ବା	୧/୨ କପ୍
ଭୋଜନ	ମିଠା	୧୦ ଗ୍ରାମ	ଚା' କିମ୍ବା	୨ କପ୍
			କଫି	୧ କପ୍
	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ	୫୦ ଗ୍ରାମ	ପ୍ରାତଃଭୋଜନ	
	ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ସାମଗ୍ରୀ	
ମଧ୍ୟାହ୍ନ	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ଚାଉଳ	୧ କପ୍
ଭୋଜନ			ରୁଟି	୨ଟି
	ଡ଼ାଲି ଜାତୀୟ	୨୦ ଗ୍ରାମ୍	ଡ଼ାଲି	୧/୨ କପ୍
	ପନିପରିବା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	ପରିବା ତରକାରୀ	୧/୨ କପ୍
	ପରିବା	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଭେଜ୍-ସାଲାଡ	୭/୮ ଖଣ୍ଡ
	ଦୁଗ୍ଧ	୧୦୦ ମିଲି.	ଦହି	୧/୨ କପ୍
ଚା'	ଶସ୍ୟଜାତୀୟ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ସ୍ନାକ୍	
	ଦୁଗ୍ଧ	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	ଚା	୧ କପ୍
	ମିଠା	୧୦ ଗ୍ରାମ୍		
ରାତ୍ରି	ଶସ୍ୟଜାତୀୟ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ	ଚାଉଳ	୧ କପ୍
ଭୋଜନ			ରୁଟି	୨ଟି
	ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ	୨୦ ଗ୍ରାମ	ଡ଼ାଲି	୧/୨ କପ୍
	ପରିବା	୧୦୦ ଗ୍ରାମ	ପରିବା ତରକାରୀ	୧/୨ କପ୍
	ଦୁଗ୍ଧ (ଦହି)	୫୦ ମିଲି.	ପରିବା ତରକାରୀ	୧/୨ କପ୍
	ଫଳ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ	ଋତୁକାଳୀନ	୧ଟା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର

ଖାଦ୍ୟରେ ଘଜା ମଞ୍ଜ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

(ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୯)

କେତେକ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟର ହାରାହାରି କ୍ୟାଲୋରୀ ମୂଲ୍ୟ

ପ୍ରସ୍ତୁତି କରଣ	ପ୍ରତିଥର ପରଷିବା ପାଇଁ ପରିମାଣ	କ୍ୟାଲୋରୀ
ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ		
ଚାଉଳ	୧ କପ୍	୧୭୦
ରୁଟି	୧ ଟା	୪୦
ପରଟା	୧ ଟା	୧୫୦
ପୁରି	୧ ଟା	୧୦୦
ପାଉଁରୁଟି	୨ ଖଣ୍ଡ	୧୭୦
ଚୁଡ଼ା ଉପମା	୧ କପ୍	୨୭୦
ଉପମା	୧ କପ୍	୨୭୦
ଇଡ଼ଲି	୨ଟି	୧୫୦
ଦୋସା	୧ଟି	୧୨୦
ଖେଚୁଡ଼ି	୧ କପ୍	୨୦୦
ଗହମ କ୍ଷୀରି	୧ କପ୍	୨୨୦
ସିମିଆ	୧ କପ୍	୨୨୦
କ୍ଷୀର ସହ କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲେକ୍	୧ କପ୍	୨୨୦
ଡାଲି ଜାତୀୟ		
ସାଧାଡ଼ାଲି	୧/୨ କପ୍	୧୦୦
ସମ୍ବର	୧ କପ୍	୧୧୦
ପନିପରିବା		
ଝୋଳସହ	୧ କପ୍	୧୭୦
ଶୁଖିଲା (ବିନା ଝୋଳ)	୧ କପ୍	୧୫୦

ଡାଲି ଓ ପରିବା ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ସୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି କରଣ	ପ୍ରତିଥର ପରସିବା ପାଇଁ ପରିମାଣ	କ୍ୟାଲୋରୀ
ଆମିଷ ଆହାର		
ସିଝା ଅଣ୍ଡା	୧ଟି	୯୦
ଆମ୍‌ଲେଟ୍	୧ଟି	୧୬୦
ଭଜା ଅଣ୍ଡା	୧ଟି	୧୬୦
ଛେଳିମାଂସ ତରକାରୀ	୩/୪ କପ୍	୨୬୦
କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ତରକାରୀ	୩/୪ କପ୍	୨୪୦
ମାଛ ଭଜା	୨ଟା ବଡ଼ଖଣ୍ଡ	୨୨୦
ମାଛ କଟ୍‌ଲେଟ୍	୨ଟି	୧୯୦
ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ତରକାରୀ	୩/୪ କପ୍	୨୨୦
ସୁସ୍ୱାଦୁ ଜଳଖିଆ		
ଭାଜି କିମ୍ବା ପକଡ଼ା	୪ଟି	୨୮୦
ଚାଟ୍ (ଦହି ପକୁଡ଼ି)	୫ ଖଣ୍ଡ	୨୨୦
ଛେନା ପକଡ଼ା	୨ଟି	୨୫୦
ଦହିବରା	୨ଟି	୧୮୦
ବରା	୨ଟି	୧୪୦
ମସଲା ବରା	୨ଟି	୧୫୦
ମସଲା ଦୋସା	୧ଟି	୨୦୦
କଚୁଡ଼ି	୨ଟି	୩୮୦
ଆଳୁଚପ୍	୨ଟି	୨୦୦
ସାଗୁ ବରା	୨ଟି	୨୧୦
ସିଙ୍ଗଡ଼ା	୧ଟି	୨୦୦
ସ୍ୟାଣ୍ଡଉଇଚ୍ (ଲହୁଣୀ-୨ଚାମଚ)	୨ଟି	୨୦୦
ପିଜ୍ଜା (ଛେନା ଓ ଟମାଟୋ)	୧ ଖଣ୍ଡ	୨୦୦
ଚଟ୍‌ନୀ		
ନଡ଼ିଆ/ବାଦାମ/ରାଶି	୨ ଚାମଚ	୧୨୦
ଟମାଟୋ	୧ ଚାମଚ	୧୦
ତେନ୍ତୁଳି (ଗୁଡ଼ ସହିତ)	୧ ଚାମଚ	୬୦

ଡାଲଡା ତେଲକୁ ବାରମ୍ବାର ଗରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି କରଣ	ପ୍ରତିଥର ପରସିବା ପାଇଁ ପରିମାଣ	କ୍ୟାଲୋରୀ
ମିଷ୍ଟାନ୍ନ		
ବେସନ ବରଫି	୨ ଖଣ୍ଡ	୪୦୦
ଫ୍ରୁଟ୍‌କେକ୍	୧ ଖଣ୍ଡ	୨୭୦
ସଂଦେଶ୍	୨ଟି	୧୪୦
ହାଲୁଆ (କେଶର)	୧/୨ କପ୍	୩୨୦
ଜେଲି/ଜାମ୍	୧ ଚାମଚ	୨୦
କଷ୍ଟାର୍ଡ୍	୧/୨ କପ୍	୧୬୦
ଶ୍ରୀଖଣ୍ଡ	୧/୨ କପ୍	୩୮୦
ଦୁଗ୍ଧ ଚକୋଲେଟ୍	୨୫ ଗ୍ରାମ	୧୪୦
ଆଇସକ୍ରିମ୍	୧/୨ କପ୍	୨୦୦
ମୃଦୁ ପାନୀୟ		
ଚା (୨ ଚାମଚ ଚିନି, ୫୦ ମି.ଲି. ସରବିହୀନ କ୍ଷୀର)	୧ କପ୍	୭୫
କଫି (୨ ଚାମଚ ଚିନି, ୧୦୦ ମିଲି. ସରବିହୀନ କ୍ଷୀର)	୧ କପ୍	୧୧୦
ଗାଈକ୍ଷୀର (୨ଚାମଚ ଚିନି)	୧ କପ୍	୧୮୦
ମଇଁଷୀ କ୍ଷୀର (୨ ଚାମଚ ଚିନି)	୧ କପ୍	୩୨୦
ଲସୀ (୨ ଚାମଚ ଚିନି)	୧ କପ୍ (୨୦୦ ମିଲି.)	୧୧୦
ସ୍କ୍ୱାସ୍	୧ ଗ୍ଲାସ (୨୦୦ ମିଲି.)	୭୫
ସିରପ୍ (ସରବତ)	୧ ଗ୍ଲାସ (୨୦୦ ମିଲି.)	୨୦୦
ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ	୧ ବୋତଲ୍ (୨୦୦ ମିଲି.)	୧୫୦
ତାଜା ଲେମ୍ବୁ ସରବତ	୧ ଗ୍ଲାସ (୨୦୦ ମିଲି.)	୬୦

ଦୈନିକ ପାନୀୟ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ ପିଅନ୍ତୁ ।

ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୧୦

ମଞ୍ଜି, ସାଲାଡ୍ ଓ ଫଳ ଆଦିର ହାରାହାରୀ କ୍ୟାଲୋରୀ ମୂଲ୍ୟ

ଦ୍ରବ୍ୟ	ପ୍ରତିଥର ଖାଦ୍ୟର କଞ୍ଚା ମାଲର ପରିମାଣ	କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ
ମଞ୍ଜି		
ବାଦାମ	୧୦ଟି	୮୫
କାଜୁବାଦାମ୍	୧୦ଟି	୯୫
ନଡ଼ିଆ (ତାଜା)	୧/୪	୧୩୦
ନଡ଼ିଆ (ଖୁରୁଡ଼ି)	୧/୪	୧୪୦
ମଟର	୫୦ଟି	୯୦
ତାଜା ଫଳ		
ଆପଲ	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୬୫
ପାଚିଲା କଦଳୀ	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୯୦
ଅଙ୍ଗୁର	୩୦ ଟି	୭୦
ପିଜୁଳି	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୫୦
ପଣସ	୪ ଖଣ୍ଡ	୯୦
ଆମ୍ବ	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୧୮୦
ମୋସାମ୍ବି/କମଳା	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୪୦
ଅମୃତଭଣ୍ଡା	୧ ଖଣ୍ଡ	୮୦
ସପୁରୀ	୧ ଖଣ୍ଡ	୫୦
ସପେଟା	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୮୦
ବଡ଼ିଆଳ/ଆତ	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୧୩୦
ତରଭୁଜ/ଖରଭୁଜ	୧ ଖଣ୍ଡ	୧୫
ସାଲାଡ୍ସ୍		
ବିଟ୍	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୩୦
ଗାଜର	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୨୦
କାକୁଡ଼ି	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୧୫
ପିଆଜ	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୨୫
ମୂଳା	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୧୦
ଟମାଟୋ	ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୧୦

ଧନାତ୍ମକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ଏକ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ।

ପରିଶିଷ୍ଟ ସାରଣୀ-୧୧

ଖାଦ୍ୟରେ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତି ଓ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ :

ଶକ୍ତି ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ	ପୁରୁଷ			ମହିଳା		
	ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମୀ	ମଧ୍ୟମ ପରିଶ୍ରମୀ	କଠିନ ପରିଶ୍ରମୀ	ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମୀ	ମଧ୍ୟମ ପରିଶ୍ରମୀ	କଠିନ ପରିଶ୍ରମୀ
ଶକ୍ତି କି.କ୍ୟାଲୋରୀ	୨୪୨୫	୨୮୭୫	୩୮୦୦	୧୮୭୫	୨୨୨୫	୨୯୨୫
ପୁଷ୍ଟିସାର ଗ୍ରାମ	୬୦	୬୦	୬୦	୫୦	୫୦	୫୦
କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ମି.ଗ୍ରା.	୪୦୦	୪୦୦	୪୦୦	୪୦୦	୪୦୦	୪୦୦
ଲୌହ ମି.ଗ୍ରା.	୨୮	୨୮	୨୮	୩୦	୩୦	୩୦
ଜୀବସାର ଏ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	୬୦୦	୬୦୦	୬୦୦	୬୦୦	୬୦୦	୬୦୦
ବି କାରୋଟିନ୍ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	୨୪୦୦	୨୪୦୦	୨୪୦୦	୨୪୦୦	୨୪୦୦	୨୪୦୦
ଥାୟାମିନ୍ ମି.ଗ୍ରା.	୧.୨	୧.୪	୧.୬	୦.୯	୧.୧	୧.୨
ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍ ମି.ଗ୍ରା.	୧.୪	୧.୬	୧.୯	୧.୧	୧.୩	୧.୫
ନିକୋଟିନିକ୍ ଅମ୍ଳ ମି.ଗ୍ରା.	୧୬	୧୮	୨୧	୧୨	୧୪	୧୬
ପାଇରୋଡ଼କ୍‌ସିନ୍ ମି.ଗ୍ରା.	୨	୨	୨	୨	୨	୨
ଜୀବସାର-ସି ମି.ଗ୍ରା.	୪୦	୪୦	୪୦	୪୦	୪୦	୪୦
ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ମି.ଗ୍ରା.	୧୦୦	୧୦୦	୧୦୦	୧୦୦	୧୦୦	୧୦୦
ଜୀବସାର ବି୍ ମି.ଗ୍ରା.	୧	୧	୧	୧	୧	୧

ଚିନିର ବ୍ୟବହାର ଅତି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହେବା ବିଧେୟ ।

REFERENCES :

1. Foods that heal, H.K. Bakharu, Orient Paper Backs
2. Some common Indian Recipes and their nutirtion value, NIN, Hyd.
3. Menu for low cost balanced diets and school lunch programes suitable for North Indian. NIN
4. Menu for low cost balanced diets and school lunch programes suitable for South India. NIN
5. A manual of nutition. NIN
6. Count what you eat : Swaran Pasricha NIN
7. Fruits : Indira Gopalan & M. Mohan Ram, NIN
8. Low cost nutritions supplements : NIN
9. Diet & diabetes. Swaram Pasricha : NIN
10. Some therapeutic diets. Swaran Pasricha. NIN
11. Vegetables, B. Choudhury NBT India.
12. Text book of Preventive & Social Medicine : JE Park & K. Park 10th Ed.
13. Dietary guidelines for Indians : NIN, Hydrabad.
14. Dietetics : B. Srilakshmi, Second Edition.
15. Juice - Diet for perfect Health, Dr. D.R. Gala, Dr. Dhiren Gala, Dr. Sanjay Gala Navneet Publication (India) Ltd.
16. Your food and you : K.T. Acharya, NBT India.
17. Studies on weaning and supplementary foods - ICMR Technical Report series No.27
18. Studies on preschool children - ICMR Technical Report Series No.26
19. Growth and Physical development of Indian Infants & Children: ICMR Technical Report Series No.18
20. A Text Book of foods, Nutrition and Dietetics-2nd Edition, M. Raheena Begum, Sterling low price Edition.
21. Park's Text Book of Preventive & Social Medicine 15th Ed. K. Park.
22. The Path of Optimum Nutrition, 2003, Ross Walker
23. Foods that Harm, Foods that heal 2003, Readers Digest.